Целительная магия чая

Иван Дубровин

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Чай... Это короткое созвучие впитало в себя смысл легенд и научных трудов, народной молвы и государственных документов. Историческую жизнь чая, основанную на отношениях его производителя и потребителя, регламентировали императоры и богословы, врачи и гурманы, поэты и купцы, философы и художники, ученые и политики, правительства и контрабандисты... разные виды и сорта чая могут быть совершенно не похожи один на другой, и даже прекраснейший чай можно по-разному готовить и по-разному воспринимать - и как вожделенный нектар и как подкрашенный кипяток.

Чай многогранен, чай многолик... Хорошо ли вы с ним знакомы?

- Иван Дубровин
  - Часть первая
    -
    - Зеленое золото
      -
    - Какой чай самый лучший?
      -
    - На новой родине
      -
    - Фабрика волшебного напитка
      -
    - Умеем ли мы пить чай?
      -
    - Чай с ягодами
      -
    - Чай с «позолотой»
      -
    - Чай с лимоном или сливками
      -
    - Пасечный чай
      -
    - Лесной чай
      -
    - Чайный напиток «Поздний вечер»
      -
    - Чайный напиток «Самоварная песенка»
      -
    - Черный дракон

- Часть вторая
  - Таблица. Лекарственные растения и их применение
  - Сборы лекарственных растений
    - Сборы, применяемые для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы
    - Сборы, применяемые для лечения заболеваний органов дыхания
    - Сборы, применяемые для лечения заболевания органов пищеварения
    - Сборы, применяемые для лечения заболевания почек и мочевыводящих путей
    - Сборы, применяемые для лечения заболеваний кожи
    - Сборы, применяемые для снижения содержания сахара в крови (по Л. С. Николайчук, 1989)
    - Сбор «арфавзетин» (species «arfasetinum»)
    - Сбор «мирфазин» (species «myephasinum»)
    - Сборы витаминные
    - Сбор «Элекасол»
    - Сбор для возбуждения аппетита
    - Сбор ветрогонный
    - Сбор грудной № 1
    - Сбор грудной № 2
    - Сбор грудной № 3

- Сбор мочегонный № 1
- Сбор мочегонный № 2
- Сбор желчегонный
- Сбор желчегонный № 2
- Указатель применения растений в медицине
  - Авитаминоз, гиповитаминоз
  - Анальгезирующие
  - Ангины
  - Антисептические
  - Атеросклероз
  - Анемии
  - Аритмии
  - Артралгии
  - Ахилия
  - Астма бронхиальная
  - Атония кишечника
  - Бессонница
  - Блефарит
  - Болезнь лучевая
  - Бородавки
  - Бронхоэктатическая болезнь
  - Бронхиты
  - Болеутоляющие

- Ветрогонные
- Водянка
- Волчанка красная
- Воспаление слизистой оболочки рта и десен
- Выпадение волос
- Возбуждающие аппетит
- Вегетоневрозы
- Вяжущие
- Гастрит гиперсекреторный
- Гастрит гипоскреторный
- Геморрой
- Гепатит
- Гиперкератоз
- Гингивит
- Гипертоническая болезнь
- Гипотоническая болезнь
- Гипертиреоз
- Гипотиреоз
- Гонорея
- Грипп
- Головные боли
- Дезинфицирующие

- Депрессивные состояния
- Дезодорирующие
- Дерматиты
- Диабет сахарный
- Диатез
- Дизентерия
- Дисменорея
- Желчегонные
- Желчекаменная болезнь
- Запоры
- Инсектицидные средства
- Инфаркт миокарда
- Заболевания глаз
- Заболевания женских половых органов
- Заболевания кожи
- Заболевания селезенки
- Заболевания мочевого пузыря, почек и мочевыводящих путей
- Заболевания сердца
- Кровотечения
- Лишай розовый
- Истерия
- Истощение

- Кандиломы
- Кардионевроз
- Климакс
- Коклюш
- Колиты
- Лактогенные
- Ларингит
- Малокровие
- Мочегонные
- Насморк
- Ночное недержание мочи
- Ожоги
- Опрелости
- Остеомиелиты
- Отеки
- Поносы
- Простатиты и парапроктиты
- Простудные заболевания
- Противоглистные
- Радикулиты
- Ревматизм
- Шпора пяточная

- Эпилепсия
- Язвенная болезнь
- Общие сведения о сборе, сушке и хранении лекарственного сырья
- Краткая характеристика некоторых биологически активных веществ, содержащихся в растениях
  - Алтей лекарственный
  - Барбарис обыкновенный
  - Бедренец (камнеломка)
  - Бессмертник песчаный или цмин
  - Боярышник кроваво-красный
  - Брусника обыкновенная
  - Бузина травянистая
  - Бузина черная
  - Вереск обыкновенный
  - Голубика болотная
  - Душица обыкновенная
  - Ежевика сизая
  - Земляника лесная
  - Калина обыкновенная
  - Кизил мужской или обыкновенный
  - Кипрей узколистный или иван-чай

- Кислица обыкновенная
- Клюква четырехлепестная или болотная
- Княжик сибирский
- Костяника каменистая
- Курильский чай (кустарниковый)
- Лимон обыкновенный
- Липа сердцевидная
- Малина обыкновенная
- Мелисса лекарственная
- Мята перечная
- Почечный чай
- Ромашка аптечная или лекарственная
- Рута душистая
- Рябина обыкновенная
- Слива колючая или терн
- Тысячелистник обыкновенный
- Фиалка душистая
- Фиалка трехцветная или Анютины глазки
- Черника обыкновенная
- Шалфей лекарственный
- Смородина черная
- Шиповник

- Список используемой литературы

Иван Дубровин
Целительная магия чая

Часть первая

Чай... Это короткое созвучие впитало в себя смысл легенд и научных трудов, народной молвы и государственных документов. Историческую жизнь чая, основанную на отношениях его производителя и потребителя, регламентировали императоры и богословы, врачи и гурманы, поэты и купцы, философы и художники, ученые и политики, правительства и контрабандисты... разные виды и сорта чая могут быть совершенно не похожи один на другой, и даже прекраснейший чай можно по-разному готовить и по-разному воспринимать – и как вожделенный нектар и как подкрашенный кипяток.

Чай многогранен, чай многолик... Хорошо ли вы с ним знакомы?

Специалисты, называемые титестерами, определяют качество каждой партии, устанавливают ее сорт.

Титестер – слово английское. Оно означает «опробователь чая». Титестеры – это специалисты чайного производства, обладающие особыми способностями дегустаторов. Техника пасует перед их искусством: приборы не могут заменить тонкого вкуса, совершенного обоняния и, главное большого опыта, профессиональной «вкусовой памяти» и обширных знаний оценщиков чая. Перед тем как приступить к дегустации, титестеры избегают острых, пахучих блюд и любых спиртных напитков. Они не пользуются душистым мылом и одеколоном. Титестерам нельзя простужаться, нельзя нервничать: ничто не должно отвлекать их во время работы, простой на первый взгляд, но удивительной по результатам.

На столе проб расставлены фарфоровые чашечки с чаем, налитым из фарфоровых чайничков, в которых он был заварен в строго стандартном соотношении с количеством воды и выдержан в них ровно пять минут. Ароматные струйки пара поднимаются ввысь. Титестер берет одну из чашек, всматривается в цвет настоя. Пробует на вкус. Вдыхает запах оставшейся в чайнике влажной массы чаинок. И уверенно называет сорт!

Чай, прежде всего, должен иметь хороший «букет» – сочетание вкуса и аромата. В этом отношении идеальные чайные образцы могут достигать поистине неземных высот, и я с полной убежденностью говорю: поэт оценит их вернее, лучше, чем товаровед. Но титестеры – это все-таки не столько поэты, сколько товароведы. Во вкусе чая они оценивают «тело» настоя (его так называемую экстрактивность), различают вкус «полный», то есть достаточно интенсивный приятно-терпкий, а разные вкусовые

оттенки могут охарактеризовать такими словами, как «крепкий», «смачный», «грубый», «слабый», «мягкий».

Порицают титестеры вкус «горький», «плоский», «пустой», «низкий». Аромат они любят «приятный», «сильный», «нежный», а по специфике он может быть еще и «розанистый», «медовый», «цветочный», «лимонный», «хлебный», «кожистый» и другой, но не должен иметь таких свойств, как «придымленность», «прижаристость», «кисловатость», оттенки зелени, сырости, затхлости.

Применяют чуткие ценители чайных ощущений и такие термины, как «чистый», «ровный», «слабонежный». Можно услышать от них даже про «задушенный» вкус – это звучит уже прямо-таки трагически! Заметим однако, что одним и тем же словом – например учтивым эпитетом «приятный» – титестер может охарактеризовать чай самого высокого сорта. Да, титестерам порою явно не хватает слов.

Цвет настоя – признак второстепенный, но и он имеет значение: лучший черный чай дает более яркий настой, худший – более тусклый, а чай темный или мутный вообще не годится.

Проверяют титестеры и так называемую разварку (внешний вид разваренного листа), которая у лучшего черного чая имеет цвет новой медной монеты, проверяют и «уборку» частиц сухого чая – однородны ли они по размеру, хорошо ли скручены. Для черного чая высшего сорта при черном цвете общей массы характерны частицы «золотистого типса» – золотисто-желтые чаинки, полученные из почек (нераспустившихся верхних листочков) молодого побега; для низших сортов – красноватые «палки» (частицы стебельков позднего и более грубого листа) на пестром, буроватом общем фоне. Все это позволяет уточнять оценки, которые титестеры, работающие на фабриках, дают как контролеры технологического процесса, а в министерстве – как прямые представители потребителя, защитники его интересов.

Много есть хороших напитков – прохладительных, питательных, целебных, и каждый по-своему знаменит. Но с чаем не сравнится никакой другой: его знают и любят широкие массы людей на всех континентах. Чай пьют во всех возрастах, при всех диетах, во всякое время года. Его пьют в праздники и в будни – как лакомство и как лекарство, за дружеской беседой и за рабочим столом. Чай – верный друг человека на всем его жизненном пути. Он дает нам радость и бодрость, бережет здоровье и лечит!

В народе говорят, что человек, пьющий чай, доживет до 150 лет, а пьющий кофе – лишь до 130. В этой шутке немалая доля правды.

Чем же заслужил чай такое внимание к себе, такую любовь?

О полезных свойствах чая люди узнали гораздо раньше, чем научились готовить из него напиток, покоривший их со временем своим неповторимым вкусом и ароматом. Чай высших сортов, хорошо заваренный, крепкий, горячий – этот действительно хороший чай, который настоящий ценитель пьет с чувством, не наспех, – не уступит по своей волшебной прелести, по приносимому им изысканному наслаждению ни лучшему вину, ни кофе, ни какао, ни какому-либо другому напитку. Вместе с тем ни один напиток не имеет такого богатого комплекса биологически ценных, целебных качеств, причем важно отметить, что самые основные из них были открыты в последние десятилетия многовековой культуры чая и известны еще далеко не всем.

Классическими работами И. П. Павлова было доказано, что вещества, содержащиеся в чае, тонизируют центральную нервную систему, усиливают сердечную деятельность, возбуждают желудочную секрецию.

В листьях чая содержатся ценные, животворные вещества – танин, кофеин, теобромин, теофиллин, витамины, микроэлементы, эфирные масла. В большей или меньшей степени все они сохраняются в готовом чае и вместе с другими полезными соединениями переходят в настой.

Для приготовления чая с апреля по ноябрь собирают молодые верхушки побегов (флеши), на которых имеется не более трех молодых листьев. Листья расстилают на полках и завяливают, в результате они становятся мягкими. Затем их скручивают, в таком виде в них продолжается процесс брожения. В этот период чай хорошо поглощает пахучие вещества и его часто подвергают ароматизации цветками жасмина и другими растениями. К концу брожения листья приобретают специфический чайный аромат и медно-красную окраску. После сушки горячим воздухом в специальных сушилках выбродившие листья приобретают черный цвет. В таком виде чай поступает на чаеразвесочные фабрики.

В листьях чая содержится порой до 35% дубильных веществ, алкалоиды – кофеин (2–5%), теофиллин, теобромин и другие, флавоноиды, гликозиды, эфирное масло, ферменты, витамины С (156–233 мг%), А, К, Р, РР, минеральные и другие вещества. Различные сорта черного байхового чая содержат разные количества полезных веществ. Так, в индийском чае больше, чем в других сортах, кофеина, танина и экстрактивных веществ, поэтому он дает густой настой и сильнее тонизирует организм, но отличается терпкостью и некоторой резкостью вкуса. Из отечественных сортов близок к индийскому по своим свойствам

краснодарский чай. Грузинский и азербайджанский сорта чая, как и китайский, отличаются более мягким вкусом и ароматом. Любители чая смешивают при заваривании несколько разных сортов с целью улучшения вкусовых и ароматических свойств напитка. В настоящее время выпускаемые чаеразвесочными фабриками некоторые высшие сорта Российского или Грузинского чая содержат определенное количество индийского или китайского. Например, грузинский чай «Экстра» состоит из 75% грузинского и 25% индийского, а в высшем сорте азербайджанского имеется 40% китайского чая и т. п. Следует напомнить, что при длительном хранении чая эфирные масла улетучиваются и теряется специфический аромат, хотя почти все остальные вещества сохраняются. Поэтому чай следует хранить в стеклянной или фарфоровой плотно закупоренной посуде.

Качество чайного настоя зависит не только от сорта и длительности хранения чая, но и от способа его приготовления. В наши дни наиболее распространено приготовление в «заварном» чайнике очень концентрированного настоя, который добавляется к налитому в чашки кипятку. По другому рецепту в фарфоровый чайник кладут чай (из расчета половина чайной ложки на стакан) и заливают крутым кипятком. Затем минут на пять чайник накрывают грелкой, подушечкой, теплой тканью, после чего разливают настой по чашкам. Заварку в чайнике можно использовать вторично. В этом случае следует доливать кипяток только при свежей, еще не остывшей заварке. Полученный таким образом настой не будет иметь аромата свежего чая, но по количеству полезных веществ, содержащихся в листьях чая не уступает свежеприготовленному напитку. Иногда пользуются и таким способом: заливают чай небольшим количеством сырой воды; спустя несколько минут ставят на огонь, доводят настой до кипения (кипятить нельзя!) и доливают кипятком. Нередко обходятся без чайников и другой специальной посуды: кладут 1/2–1 ложку чая в стакан, заливают кипятком и накрывают блюдцем. Через 3–4 мин настой готов к употреблению. В последние годы разработаны способы производства порошка быстрорастворимого чая (в горячей и холодной воде).

При приготовлении напитка из чая в горячий настой переходит значительная часть содержащихся в нем физиологически активных веществ, в том числе и витамины. Красно-коричневый цвет и терпкий вяжущий вкус придают настою главным образом танины, а аромат – эфирное масло. Последнее очень летучее, поэтому свежезаваренный чай всегда более ароматен, чем простоявший несколько часов. Улетучиваются эфирные масла и при кипячении, повторном

нагревании заваренного чая.

Стимулирующие свойства напитка обусловлены, в основном, кофеином. В стакане крепкого чая содержится 0,02–0,1 г кофеина, в зависимости от сорта и способа заварки чая. Кофеин занимает видное место в арсенале лечебных средств. Его частично получают из листьев и веток чая, срезаемых при уходе за растениями на плантациях, и чайной пыли, остающейся на чаеразвесочных фабриках. Поскольку крепко заваренный чай содержит значительное количество кофеина, возбуждающего нервную систему и тонизирующего организм, он весьма полезен при упадке сил и истощении, утомлении и понижении умственной активности.

Кофеин – сильно действующее стимулирующее средство и его нельзя применять при повышенной возбудимости, бессоннице, органических заболеваниях сердечно-сосудистой системы, атеросклерозе и гипертонической болезни. В подобных случаях не рекомендуется употреблять и крепкий чай. Впрочем, и здоровым людям нельзя злоупотреблять крепким настоем, так как это может привести к перевозбуждению нервной системы, беспокойству, учащенному сердцебиению, появлению чувства страха и другим болезненным явлениям. Другой алкалоид, содержащийся в чае, – теобромин – обычно получали за рубежом из шелухи какао. В настоящее время его синтезируют, как и третий алкалоид чая – теофиллин, который применяют главным образом при сердечной недостаточности и как мочегонное средство при застойных отеках. Теофиллин входит в состав «эуфиллина» и «дипрофиллина» – препаратов, применяемых при лечении бронхиальной и сердечной астмы, нарушениях мозгового кровообращения, заболеваниях сердца с застойными явлениями. Все три алколоида чая входят в состав теофедрина, применяемого при бронхиальной астме.

Так же, как препараты кофеина, чай рекомендуют давать в порядке оказания первой помощи при отравлениях, вызывающих угнетение центральной нервной системы, ослабление сердечной деятельности и дыхания. Чай способствует усвоению аскорбиновой кислоты – витамина С. Экспериментально доказано, что входящие в состав дубильных веществ чая катехины, близкие по строению к витамину Р, повышают усвоение аскорбиновой кислоты и прочность капилляров, уменьшают проницаемость их стенок. Имеются данные о благотворном действии чайного танина при гипертонической болезни.

Благодаря высокому содержанию танинов чай оказывает вяжущее действие и улучшает пищеварение. Поэтому его назначают больным при острых поносах и других расстройствах

кишечной деятельности. Целебное действие чайного настоя в подобных случаях, по-видимому, зависит также и от бактерицидных свойств танинов. Продукт взаимодействия дубильных веществ чая с белками – теальбин – используют в качестве вяжущего средства. Он входит в состав таблеток «тесальбен», употребляемых как вяжущее и дезинфицирующее средство при желудочно-кишечных заболеваниях (по 2–3 таблетки в день).

Крепкий чайный настой используют и наружно. Для этого перед выходом на солнце рекомендуется умываться чаем. Компрессы из чая снимают боль и жар при солнечных ожогах.

В Средней Азии широко распространен зеленый чай. Для его приготовления молодые листья, не подвергавшиеся ферментации, сразу же после сбора сушат. Зеленый чай менее ароматен, но физиологически более активен. Спрессованные плитки черного или зеленого «кирпичного» чая готовят из чайного отсева или грубых листьев, собираемых осенью. Рассыпной (байховый) зеленый чай можно заваривать как черный, но для заварки надо брать его вдвое меньше, так как в нем содержится значительно больше танина и кофеина. Хороший настой зеленого чая должен иметь янтарно-желтый цвет.

В жаркое время года употребление зеленого чая способствует значительному сокращению количества выпиваемой воды. Для этого готовят раствор из расчета 1,5 кг сухого зеленого чая на 1 л горячей воды. Испытания настоя зеленого байхового чая, в который добавляли витамины А, С и группы В, показали целесообразность применения этого напитка с целью улучшения терморегуляции и повышения работоспособности.

Применение зеленого чая как лечебного средства выявило его бесспорные лекарственные достоинства. Так, на базе Батумской физиотерапевтической больницы проведены наблюдения над больными, получавшими зеленый чай в комплексе с другими методами лечения. В результате установлено, что этот напиток в комплексе с другими лекарствами стимулирует кроветворение, усиливает образование протромбина в печени, улучшает окислительно-восстановительные процессы, способствует нормализации водно-солевого обмена, тонизирует мышцу сердца, повышает упругость и снижает проницаемость стенок кровеносных сосудов. Кроме того, настой зеленого чая помогает снизить артериальное давление в начальных стадиях гипертонической болезни, ведет к снижению уровня холестерина в крови и улучшает самочувствие больных при атеросклерозе. Благотворное влияние напитка отмечено также при ревматизме и хроническом гепатите. Если в качестве лечебного средства настой

зеленого чая применяют в комплексе с другими лекарствами, то как профилактическое средство он приобретает самостоятельное значение; рекомендуют пить три раза в день по 60–80 г крепкого настоя. Такой настой готовят из 1 чайной ложки сухого чая на 1/2 стакана кипятка, настаивают 10 мин и затем процеживают.

Исследования, проведенные в Японии и других странах, показали, что чай, особенно зеленый, обладает определенным противолучевым действием, снижая вредное влияние радиоактивных веществ на организм. Механизм такого действия объясняют связыванием чайными катехинами изотопа стронция 90.

В Институте биохимии им. А. Н. Баха Академии наук из нижних листьев веточек чайного куста, которые обычно не использовали на плантациях, получили прекрасный краситель для пищевых продуктов. Новый краситель дает гамму цветов от черного до нежно-золотистого. Он не только безвреден, но и содержит полезные для человека вещества. Например, танин – самое ценное вещество чая, придающее ему характерный терпкий вкус, важнейшие целебные свойства. Он играет важную роль в реакциях фабричной технологии, формирующих неповторимый чайный аромат. Кофеин возбуждает сердечно-сосудистую систему, улучшает кровообращение и дыхание, снимая нервную и мышечную усталость, повышая бодрость, работоспособность и умственную активность, улучшает работу почек. Теобромин и теофиллин улучшают кровообращение, расширяют сосуды и, подобно кофеину, стимулируют функции почек. Витамины и микроэлементы активизируют общую жизнедеятельность организма, повышают его устойчивость к болезням. Эфирные масла и некоторые другие ароматические вещества, видоизменяясь в процессе производства, придают чаю его уникальный «букет». При этом они, как и кофеин, обладают некоторым возбуждающим, бодрящим действием, активизируют работу мозга. Красящие вещества придают чаю приятный цвет и в некоторое мере оттенки вкуса.

Наши предки особенно почитали чай как напиток бодрости, хорошего настроения, как некий биологический стимулятор. Это неувядаемое качество чая мы ценим и ныне, отдавая должное благотворному действию кофеина. В стакане крепкого чая около 0,05 грамма кофеина – примерно столько же, сколько в таблетке от головной боли (недаром чаем издавна лечат головную боль). Кофеин не накапливается в организме, и поэтому чай можно пить повседневно, черпая в этом неиссякаемом чудотворном источнике бодрость, ясность мысли.

Особенно важно то, что вызываемое чаем возбуждение не

сменяется упадком, как бывает при действии наркотиков. Сравнивая действие чая и алкоголя, американский ученый Джинкинс отмечал, что алкоголь, чрезмерно возбуждая нервную систему, сразу же ее угнетает, чай же возбуждает ее умеренно и без отрицательных последствий. Абсолютное преимущество чая перед любым алкогольным напитком заключается в том, что он стимулирует высшую нервную деятельность человека, совершает то, что мы называем в обиходе повышением умственных способностей.

Человек, по данным института психологии при Мюнхенском университете, выпив пол-литра пива, содержащего 15 граммов алкоголя, проходит через короткую стадию небольшого улучшения умственной деятельности, но уже через 20 мин наступает депрессия, которая после приема крепких алкогольных напитков наступает сразу и надолго. Совсем другой эффект дает стакана чая: он повышает нервно-психическую деятельность человека более чем на час, причем на 1/2 часа активизирует умственные способности примерно на 10%. Высший подъем втрое превосходит тот, какой способно дать пиво, и никогда не бывает спада ниже нормы.

Чай бодрит усталого человека. Общее тонизирующее его действие начинается вскоре после того, как он выпит, и продолжается около 6 часов.

«Чай придает человеку решимость, увеличивает способность перерабатывать впечатления, располагает к сосредоточенному мышлению», – говорит известный французский физиолог Молешотт. По его заключению, по сравнению с кофе чай меньше возбуждает фантазию и дает возможность выполнять умственную работу с большим спокойствием и сосредоточенностью, не вызывая такого перенапряжения мысли, какое вызывает кофе (хотя кофеина в крепком чае может быть и не меньше, чем в кофе). Это объясняется тем, что в чайном настое кофеин содержится в виде соединения с танином (танната кофеина), который действует мягче, чем чистый кофеин.

Тонизирующее, бодрящее действие чая хорошо знают наши космонавты, летчики, водолазы, спортсмены. Они пьют его и по своему обычному рациону, и в особо ответственных случаях. Даже бразильские футболисты, жители классической «кофейной» страны, пьют перед выходом на поле не кофе, а чай.

В Англии во время Второй мировой войны чай бесплатно давали рабочим военных заводов, а владельцы некоторых предприятий практикуют это и сейчас, как выгодную меру, повышающую производительность труда.

Улучшая настроение, чай делает человека более

благодушным, миролюбивым, поэтому давняя традиция предписывает пить его на дипломатических встречах, при важных переговорах.

Целый комплекс исключительно ценных свойств придает чаю танин. Он является сложной смесью различных фенольных соединений, в которую собственно танин, знакомый нам по приятно-терпкому вкусу так входит как одна из фракций. В остальную часть танина входят несколько катехинов – соединений горького вкуса, обладающих высокой биологической активностью. Именно они придают чаю, как это доказали А. Л. Курсанов, М. Н. Запрометов и другие советские ученые, одно из его важнейших свойств – свойство витамина Р. Они имеют сходное с ним молекулярное строение и действуют даже лучше препаратов самого витамина, изготовленных из других растений, включая и наиболее сильный из них – рутин, получаемый из цветков гречихи (между прочим, в чае содержится также и рутин). Применение препарата из катехинов чайного листа дает очень хорошие и быстрые результаты при лечении повышенной хрупкости капилляров, связанной с заболеванием или старческим возрастом, – он возвращает им эластичность, прочность и проницаемость. Такой препарат и обычный чай в значительной мере действуют как лекарство не только на пораженные капилляры, но и на заболевания, ведущие к этому поражению.

Опытами биохимика М. А. Бокучава и исследованиями врача С. И. Бердыевой было выявлено и другое свойство катехинов – их прямое антимикробное действие на дизентерийные, тифо-, паратифозные и кокковые бактерии. При дизентерии зеленый чай издавна применялся как активное лекарство, быстро и надежно излечивающее болезнь. Надо полагать, что сравнительно низкий процент желудочно-кишечных заболеваний в Средней Азии объясняется давней приверженностью ее народов к зеленому чаю.

В связи с этим отвар зелёного чая (ОЗЧ) предложили для лечения дизентерии. Для этого 100 г сухого зелёного чая заливают 2 л воды, настаивают около 30 мин, кипятят, периодически помешивая, в течении часа. Полученный отвар фильтруют через 2–3 слоя марли, а остаток (заварку) снова заливают и кипятят в течение 40 мин, после чего также фильтруют. Затем оба фильтрата смешивают, разливают в чистые бутылки и стерилизуют. Простерилизованный ОЗЧ можно хранить при обычной комнатной температуре 3 мес, а в холодильнике – до 6 мес. Принимают отвар по 1–2 столовые ложки 4 раза в день за 20–30 мин до еды (детям до года дозируют препарат чайными ложками, а старше года – десертными). При острой дизентерии курс лечения длится 5–10 дней, а при

хронической – 15–20 дней. Препарат можно применять при энтероколитах, колитах, диспепсии.

Катехины обладают еще и тем замечательным свойством, что содействуют накоплению в организме и усвоению витамина С. Понятно, какое важное значение имеет оно при болезнях, связанных с недостатком этого витамина. В свою очередь, витамин С усиливает действие катехинов. Поэтому комбинация витаминов Р и С особенно эффективна при многих болезнях как профилактическое средство. Поскольку в чае витамина С меньше, чем катехинов, можно усиливать целебные свойства напитка, добавляя его прямо в чашку.

Чайный танин способствует нормальному действию пищеварительного тракта, усвоению пищи организмом, поэтому завтракать, обедать, ужинать следует обязательно с чаем.

Наконец, японские ученые открыли совершенно особую способность танина зеленого чая: он поглощает и выводит из организма радиоактивный стронций-90, предупреждая развитие лучевой болезни и белокровия. Помогает зеленый чай и при уже развившейся лучевой болезни. Ему обязаны жизнью многие жители Хиросимы, пострадавшие при атомном взрыве, – те, что переселились в чаепроизводящие районы и пили много этого напитка.

Особо активное профилактическое и лечебное действие зеленого чая объясняется тем, что в нем примерно в два раза больше танина, чем в черном (до 30%), причем этот танин содержит в несколько раз больше катехинов (около 20% сухой массы чая). Однако и в черном чае катехины проявляют полезные свойства – 3–4 стакана такого чая содержат суточную норму витамина Р. Для зеленого чая эта доза сокращается до одного стакана (2 грамма сухой массы).

Кроме катехинов, действующих как витамин Р, в чае содержатся необходимые организму витамины С, В1, В2, РР, К и многие другие – почти все, какие сейчас известны. Часть этих витаминов переходит в настой. Особенно много витамина С в зеленом чае (в 10 раз больше, чем в черном). Больше в нем и некоторых других витаминов.

Одна из чайных аминокислот – глутаминовая – способствует восстановлению истощенной нервной системы. Фосфорные соединения чая питают нервные ткани. Чай активизирует кроветворное действие печени и селезенки, способствует своими железистыми соединениями образованию гемоглобина, формированию красных кровяных телец, обогащает кровь витамином С. Гликозиды, в известной мере формирующие чайный букет, как и катехины, имею Р-витаминную активность.

Содержащийся в чае фтор предохраняет от болезней зубы (если пить чай без сахара). Есть в нем и йод – признанное антисклеротическое средство (борьбе с которым способствует и действие катехинов). Чай помогает при некоторых формах гипертонической болезни. Антисклеротическое и антигипертоническое действие чая доказано исследованиями, проведенными врачами Батумской физиотерапевтической больницы под руководством доктора медицинских наук Е. К. Мгалоблишвили. Возможно, что антигипертоническое действие на организм в какой-то мере оказывает чайный теобромин (соль теобромина – диуретин широко применяется при лечении этого заболевания).

Смолистые вещества чая фиксируют, сохраняют его аромат, а некоторые из них и сами обладают приятным ароматом. Пектины (клейкие студенистые вещества) также фиксируют аромат и полезны при некоторых желудочно-кишечных заболевания. Магний, калий, натрий, кремний, кальций, медь, золото и другие микроэлементы чая питают ткани организма, служат для них своеобразным строительным материалом. Пищевую и диетическую полезность чая повышают его белки и кислоты (лимонная, яблочная, щавелевая и др.).

Таким образом, чай представляет собой уникальный концентрат ценнейших вкусовых, диетических и лекарственных веществ. Почти все они переходят в настой, тогда как бесполезные и вредные вещества чая, при правильной заварке, практически остаются нерастворенными.

Лечебное и профилактическое действие чая делает его одним из важных средств современной медицины. Сейчас препараты из чайных катехинов в виде таблеток или инъекций, сок свежих листьев, отвар, настой или экстракт зеленого чая применяются при различных патологиях, связанных с повышенной проницаемостью капилляров, например при геморрагических диатезах, воспалении капилляров и всевозможных капиллярных кровотечениях, внешних и внутренних кровоизлияниях, при цинге, нефрите, гематурии (остром нефрите), атеросклерозе, гипертонии, дизентерии, брюшном тифе, кори, коклюше, золотухе, ревматизме, ревматическом эндокардите и некоторых других болезнях сердца (например, стенокардии), хроническом гепатите, полиомиелите, вирусном гриппе типа А, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, камнях в печени и почках, для предотвращения заболеваний лимфатических желез, подагры и накопления солей, при простудных и воспалительных заболеваниях бронхов и легких, трофических язвах, некоторых кожных заболеваниях, поражениях рентгеновскими лучами,

лучевой болезни, солнечном ударе, ожогах кварцем, некоторых нервных и других болезнях.

Вообще трудно назвать жизненно важную функцию организма, которой не содействовал бы чай, и болезнь, при которой он не был бы полезен. Если он даже не уменьшит действия микробов или другого болезнетворного начала непосредственно, то косвенным путем сделает это в той или иной мере, улучшая витаминный обмен, стимулируя работу главных систем организма, очищая его от токсических веществ.

Поэтому не слишком уж сильно преувеличивал автор древнего китайского манускрипта, когда говорил: «Чай удаляет все недуги». Лечиться чаем нужно, конечно по указаниям врача, который в зависимости от болезни и тяжести определит режим лечения.

Чай – прекрасный терморегулятор тела. Испаряясь с разгоряченной поверхности тела, он рассеивает примерно в пятьдесят раз больше тепла, чем содержит. Зеленый чай и в этом отношении превосходит черный, недаром его особенно любят в Африке, в Средней Азии.

Интересный эксперимент провел Донецкий институт гигиены труда и профзаболеваний совместно с кафедрой гигиены питания Медицинского института. В тепловой камере, где создавался шахтный микроклимат, а потом под землей на километровой глубине, в течение длительного времени проверялось действие на организм шахтера трех напитков – черного кофе, хлебного кваса и чуть подслащенного чая с добавлением поливитаминов. Победителем в соревновании вышел чай! Пившие его шахтеры чувствовали себя лучше, работоспособность повышалась. Объясняется это тем, что чай, кроме своего тонизирующего действия, уменьшает потерю телом влаги, солей и витаминов. В результате потребность организма в жидкости значительно снижается.

Пить зеленый чай вместо воды следовало бы и в нашей повседневной жизни, особенно в жаркое время года, в первую очередь гипертоникам, которым избыток жидкости вредит. При изготовлении такого напитка врачи советуют брать 1,5 грамма сухого зеленого чая на 1 литр горячей воды (после заварки его можно остудить).

Как продукт питания стакан сладкого чая с молоком или сливками содержит до 80 калорий. Вместе с тем даже чистый чай, не заменяя пищи при голодании, может длительное время поддерживать силы человека.

Из несортового чайного листа вырабатывают витаминные препараты и болеутоляющие лекарства. Грубые листья и чайная

пыль (отходы фабричного производства) используются как удобрения. Раньше из таких отходов делали кофеин, но теперь его получают путем синтеза, а отходы используют для производства быстрорастворимого (кристаллического) чая.

Ученые из отходов чайного хозяйства получили также ценные пищевые красители – коричневый, желтый, зеленый. Из желтого чайного красителя и сока свеклы готовят красный краситель; при обработке чайных красителей этилацетатом получают оранжевый или розовый краситель, а при добавлении к ним молочнокислого железа – черный. Все эти красители можно комбинировать при изготовлении мармелада, желе, пастилы, зефира, карамели, драже, печенья, кремов и других кондитерских изделий. При этом катехины, сахара, белки, кофеин, органические кислоты, микроэлементы чая делают такие изделия полезными, целебными. Витамин Р (танино-катехиновый комплекс красителя) уже в малой дозе обеспечивает суточную потребность человека (25 г для взрослого и 16 мг для ребенка, то есть 2 печенья, 2–3 мармеладки), а в сочетании с витамином С действует, как мы уже говорили, особенно эффективно – молочнокислое железо черного красителя повышает содержание гемоглобина в крови. Некоторые изделия хорошо воспринимают свойственный таким красителям аромат чая. Можно использовать чайные красители и в текстильной промышленности, кожевенном производстве, для изготовления безалкогольных напитков, а парфюмерии и т. д. Масло из семян чайного растения используют в косметике и некоторых отраслях промышленности (как смазочное масло для тонких приборов, для изготовления мыла, взамен оливкового масла в пищевой промышленности).

В кулинарии (особенно азиатской) из чая делают приправы ко многим блюдам из рыбы, мяса, риса, дичи, моллюсков, а экстракт из листьев применяют как консервирующую добавку.

Родина чайного растения – Юго-Восточная Азия, а точнее – тот регион, где расположен современный Вьетнам. Отсюда чай распространился в другие страны – в Китай, Бирму, Индию и т. д. Родиной чая-напитка издавна считается Юго-Западный Китай, провинция Иньнань. Здесь чай известен с незапамятных времен. В китайских письменных источниках он упоминается за 2700 лет до н. э. Как рассказывается в китайской легенде, удивительные свойства чая открыли в глубокой древности пастухи, которые заметили, что стоит овцам или козам поесть листья какого-то вечнозеленого деревца – и они становятся резвыми, бойкими, легко взбираются на гору. Пастухи решили попробовать действие этих листьев на себе. Они высушили их, заварили в кипятке, как поступали с другими лекарственными травами, и стали пить

ароматный настой. Так был открыт чай – «божественная трава». В III—IV вв. н. э. чайное дерево в Китае стали возделывать на плантациях, формированием кроны превратив его в невысокий куст, чтобы удобнее было собирать урожай листьев. Сперва чай был лекарством, причем его употребляли не только как питье, укрепляющее силы и волю, «радующее дух», снимающее головную боль, улучшающее зрение, но и в виде пасты против ревматических болей. Чай высоко ценился, императоры дарили его своим сановникам за услуги. Лишь позднее, в VI в., он стал обиходным напитком аристократии, а в X в. стал общенародным, национальным напитком.

Центрами китайского чаеводства стали: провинция Ханькоу, где возделывались известные сорта чая «Онфа» и «Янлоудун», провинция Аньхой, прославившаяся очень ароматным чаем «Кимин», провинция Цзянски, производившая чай «Нингчоу». В разных древних сочинениях чай именовали «тоу», «тсе», «кха», «чуен», «минг». В IV—V вв. практика показала, что лучший напиток получается из самых молодых листьев, и к первородным именам чая прибавилось еще одно – «ча», что значит «молодой листок». В зависимости от местного названия того или иного сорта китайцы применяют сейчас множество слов, обозначающих чай, но большинство их содержит частицу «ча». Словом «ча-у» называется по-китайски чай в листьях, словом «ча-и» – готовый сухой чай и чай-напиток.

Русское слово «чай», которое впервые пришло к нам как монгольское «цай», переняли от нас болгары, сербы, чехи; португальцы говорят «чаа», арабы – «шай», народы Индии, Пакистана и Бангладеш – «чхай» или «джай», калмыки – «ця», народы Средней Азии – «чай» или «чой». Японцы назвали чай «тья» или «тя», и от этого названия произошел латинский ботанический термин «геа», а от него – «ти» у англичан или «тэ» у французов, немцев, испанцев, итальянцев и у ряда других европейских народов. В Польше чай продавался в аптеках как лекарство, наряду с лечебными травами и по латинскому слову «герба» (трава) получил название «хербата».

Самые нежные верхние листочки побега, покрытые серебристо-белыми волокнами, составляющие особо ценную часть сырья (из которой получаются типсы), стали называться в Китае «бай-хоа» – белая ресничка; китайские купцы часто произносили это слово, подчеркивая высокое качество товара, и в русской терминологии название «байховый» приобрело обобщенный смысл – так мы называем сегодня все рассыпные чаи, в отличие от прессованных.

Китайские буддисты создали легенду о божественном

происхождении чая и его высоком назначении. Давно, очень давно, говорит эта легенда, на Желтой Земле жил старый монах Даррама, или Та Мо. Увидев однажды во сне Будду, он так возликовал, что дал обет день и ночь проводить в молитве, не смыкая глаз. Он долго противился сну, но наконец, побежденный усталостью, крепко заснул. Проснувшись, Даррама разгневался на себя великим гневом, он отрезал себе веки и бросил их на землю. И вот на месте ужасного подвига вырос дивный куст: листья его дают чудесный напиток, отгоняющий сон, вселяющий бодрость...

Буддисты, чтобы продлить часы благочестивых размышлений, пили много чая. В древнейших китайских манускриптах встречаются такие восхваления чая: «Чай усиливает дух, смягчает сердце, удаляет усталость, пробуждает мысль и не позволяет поселиться лени, облегчает и освежает тело и проясняет восприимчивость... Сладкий покой, который ты обретешь от употребления этого напитка, можно ощущать, но описать его невозможно... Пей медленно этот чудесный напиток, и ты почувствуешь себя в силах бороться с теми заботами, которые обыкновенно удручают нашу жизнь».

Многих своих любителей и почитателей чай приводил в восторг. Ло Тунг, китайский поэт времен династии Танг, писал: «Первая чашка увлажняет мои губы и горло; вторая уничтожает мое одиночество: третья исследует мои сухие внутренности, чтобы найти в них пять тысяч томов странных знаков; четвертая чашка вызывает легкую испарину – все печали жизни уходят через поры: с пятой чашки я чувствую себя очищенным, шестая возносит меня в царство бессмертия, седьмая... ах, но я уже больше не могу... Я чувствую лишь дыхание прохладного ветра, которое поднимается в моих рукавах...»

Китайский император Киен Лонг сочинил поэму о чае и приказал писать ее на всех фарфоровых чашках. Знаменитый китайский поэт Лу Ву, фаворит императора Тайсунга (763–779 гг.)., посвятил чайному делу трехтомный труд «Чакинг», то есть «Священное писание о чае». Лу Ву считался великим мастером приготовления чая, а один мандарин прославился тем, что ...не оценил по достоинству произведение его искусства! Китайские купцы почитали Лу Ву своим божественным покровителем.

Ценность чая была настолько очевидна и бесспорна, что во многих странах Азии и в некоторых странах Африки он служил разменной монетой.

В литературе первое упоминание о чае принадлежит арабскому путешественнику Абу-Зейд эль-Гасану, который отмечает, что после 879 г. налоги на соль и чай были главными источниками доходов к Кантоне. В XIII в. о чае писал Марко Поло,

а XVI в. рассказывали о нем Батиста, Раммузио, Алмейда и другие путешественники. Искатели эликсира бессмертия считали чай необходимым и важным его составным элементом.

Искатели эликсира бессмертия считали чай необходимым и важным составным его элементом.

Первыми из европейцев завезли чай в свою страну в 1517 г. португальцы, за ними – в 1610 г. – голландцы. Во Франции он появился в 1636 н. С XVII века, когда корабли голландской торговой компании начали завозить чай в Европу, он стал медленно, но верно завоевывать европейские города и села.

Прочней всего чай обосновался в Англии. Здесь история чаепития началась, вероятно, с 1664 г., когда купцы английской Ост-Индской компании преподнесли в дар королю Карлу II два фунта чая, перекупленного у голландцев (есть сведения, что первое знакомство англичан с чаем произошло еще раньше – в 1650 г.). От придворных и знати мода на чай распространялась все шире и шире. На первых порах не все знали, как обращаться с листом китайского растения: некоторые делали из него салат. Но такие недоразумения со временем рассеялись. В первой половине XVIII столетия кофейни Лондона фактически превратились в чайные. По уровню потребления чая Англия в несколько раз превзошла Китай. Верными поклонниками «напитка бодрости» стали многие выдающиеся англичане. Знаменитый лексиколог, поэт и критик XVIII в. Сэмюэль Джонсон, проживший долгую жизнь, рекомендовал себя в качестве «закоренелого и бесстыдного чаепийцы, который в течение двадцати лет запивал свою еду настоем этого очаровательного растения, который за чаем проводил вечера, чаем утешался в полночь и чаем приветствовал утро». По любви к чаю Англия наших дней оставила далеко позади все другие страны. Англичане пьют настой совершенно непривычный для нас крепости (обычно с молоком) и пьют не только дома, но и буквально всюду – на фабриках и заводах, в учреждениях, учебных заведениях, на вокзалах и автостанциях, в ресторане, кафе, отелях, на всех приемах и встречах.

Чайный куст впервые привез в Европу в 1763 г. шведский капитан Эксберг для знаменитого ученого К. Линнея, который попытался этот куст акклиматизировать.

Европейские мореплаватели, торговцы, переселенцы в разное время познакомили с чаем жителей Африки, Америки, островов Мирового океана. Любопытное описание одного такого случая оставил русский мореплаватель О. Е. Коцебу, совершивший три кругосветных путешествия. Высокообразованный, прогрессивный и гуманный исследователь неведомых стран, он с теплым

чувством и уважением относился к народам, которых цивилизованный мир прошлого века назвал дикарями. Во время одного из плаваний он угостил чаем на открытом им острове в архипелаге Маршалловых островов вождя местного племени по имени Рарик. Чай, к несчастью, был слишком горяч. Рарик обжегся и от неожиданности выронил чашку, а соотечественники, смотревшие на него во все глаза, так перепугались, что бросились было бежать. Только со второй попытки подружиться с чаем, которую предпринял умный и храбрый вождь, дело пошло на лад.

В Японии чай впервые появился, видимо, в начале VIII века: есть сведения, что в 729 г. император Шому в своем дворце угощал чаем сто монахов. Секреты чаеводства эта страна освоила в начале IX века (от китайского чая, семена которого впервые привез монах Саихо в 801 г., появилась здесь морозостойкая мелколистная разновидность). В народный обиход чай в Японии вошел только в XVII веке.

Почти одновременно с японцами – в начале IX века – стали осваивать чаеводство корейцы. С 1824–1826 гг. чай на Яве и Суматре разводили голландцы. Причем стоит заметить, что на Яву японский и китайский чай-куст был впервые завезен еще в 1684 г., а с 1878 г. здесь стали широко культивировать индийский чай. В 1824–1825 гг. закладываются первые плантации чая во Вьетнаме. С начала XIX столетия начинают быстро культивировать чайный куст Индия (с 1834 г.) и Шри Ланка (с 1842 г.). К концу века их чай на некоторых рынках теснил китайский. Стали развивать эту доходную культуру и другие страны.

По мере распространения чай становился самым любимым напитком мира, в Европе в силу различных исторических причин (обычно в зависимости от характера колониального хозяйства и торговых связей того или иного государства) чай не смог вытеснить более «старый» кофе лишь в сравнительно небольшом числе стран – в Испании, Франции, Австрии, Германии, в Скандинавских странах. Зато в остальных государствах он утвердил свое господство почти безраздельно.

В начале XVIII в. вместе с английскими колонистами он обосновался в Северной Америке. Интересно отметить, что высокие английские пошлины на чай и присвоенная англичанами привилегия доставлять его только на своих судах привели к тому, что в 1773 г. возмущенные американцы потопили в гавани Бостона три английских чайных клипера. Этот инцидент, на который англичане ответили репрессиями, ускорил начало войны Америки за независимость.

«Чайной» страной с высоким уровнем потребления этого

напитка стала Канада. Из стран Южной Америки, в основном «кофейных», чай утвердился в Аргентине. К «Чайным» относятся страны Юго-Восточной и Центральной Азии, Среднего Востока, Восточной Африки. Титул чайного континента можно вполне присвоить и Австралии.

В то время как Китай и Япония, бывшие его основными поставщиками на мировом рынке в прошлом веке, ныне утратили свою главенствующую роль, появились новые производители.

В свое время англичане начали широко развивать эту культуру в Индии. Затем в 1870 г., когда вредители почти полностью уничтожили кофейные плантации на Цейлоне (Шри Ланка), шотландец Джеймс Тейлор, директор ботанического сада в Канди, подал идею о превращении острова в чайную плантацию. Эта цель была достигнута.

С тех пор эти две страны – Индия и Шри Ланка – не прекращали расширять площади, отводимые под чайные плантации. Они намного опережают другие страны и являются самыми крупными производителями чая в мире.

Желтый чай близок к зеленому по содержанию катехинов и витаминов, следовательно, и по ценнейшим биологическим свойствам. Однако он отличается более интенсивным янтарно-желтым цветом, более мягким и лишь слегка терпким вкусом и более утонченным, ни с чем не сравнимым ароматом. Этот чай обладает значительным возбуждающим действием. Он хорошо ароматизируется жасмином. Когда-то желтый чай с его уникальным по мягкости вкуса и тонкости аромата букетом считался «императорским», он был доступен лишь семье императора, высшим сановникам и высшему духовенству, экспортировать его было запрещено. Сейчас желтый чай распространен в Китае больше всех других.

Красный чай, так называемый «улун», или «оолонг», дает ярко-красный настой, он имеет очень приятный оригинальный «пикантный» вкус, великолепный пряный аромат. Красный чай – «чемпион» по содержанию эфирных масел: в нем также гораздо больше катехинов (почти вдвое) и других полезных веществ, чем в черном. Ароматизированный красный чай называется «пушонг».

Эти основные четыре типа чая – черный, зеленый, желтый и красный (получившие свое название не по цвету настоя, а по характерным особенностям окраски чаинок или частиц полуфабриката) – образуют неисчислимое множество товарных сортов, которые группируются по различным видам чая: чай рассыпной, прессованный, растертый в пудру, спрессованный в таблетки с добавлением сахара, молока, лимона, экстрагированный (кристаллический или жидкий). В пределах

этих видов существуют и особые разновидности чая, например очень редкий, исключительный по качеству так называемый цветочный чай, состоящий целиком или почти целиком из типсов. Особенно много сортов имеет черный чай, меньше – зеленый, еще меньше – красный и совсем мало – желтый, для которого высокий сорт – признак не только характерный, но и непременный (средних и низших сортов у этого чая нет).

Все четыре типа чая, во всем многообразии его видов, могут быть изготовлены из листьев одного и того же куста, что говорит о том, какое большое значение для качества чая имеет способ переработки сырья. Но для самого хорошего чая нужно иметь и самый хороший чайный лист.

Искусство выращивать лучший куст и делать из него лучший чай – старинное, но еще далеко не вполне освоенное, в нем сделано много важнейших открытий, но остается не меньше загадок. В этом искусстве, как и во всяком другом, прекрасному поистине нет предела.

По первому определению Карла Линнея, чай считали китайской камелией – самой прекрасной из камелий, их королевой, но это поэтическое имя увенчало чай не на заре, а уже в зените его славы.

Когда в Европе познакомились с чаем, у него наряду с друзьями нашлись и враги, в первых рядах которых, разумеется, не замедлили выступить владельцы плантаций кофе и какао. Они говорили, что чаепитие, мол, это порочный, даже отвратительный обычай, утверждали, что от чая мужчины теряют стройность и привлекательность, а женщины – красоту. В России некоторые религиозные секты отвергали чай так же, как и табак. Обыватели приписывали ему самые нелепые вредоносные свойства. Однако реальные достоинства чая вскоре пробили ему дорогу сквозь заслон злонамеренного поклепа и невежественного пустословия. Сегодня полезность чая уже не подвергается сомнению, хотя далеко не все из нас ценят чай в полную меру его преимуществ. Чаю посвящена обширная литература, авторы которой хвалят его не только за товарные качества, но и за достоинства нравственного характера.

Давние любители чая таджики сложили о нем легенду, которую Мухаммед Ауди в книге «Собрание рассказов и сияние преданий» изложил так: «Имеющий уши – да услышит. В поднебесных горах Хисара жил правитель Хусейн. И было у него семь могучих сыновей, опора его старости. Но злые девы, пришедшие из Герата, поссорили их друг с другом. И поднял меч брат на брата, и почернело солнце, и остыла земля. И явились захватчики Хуттоляна, и полонили таджиков. И тогда отправился

старый Хусейн на высокую гору, что указана в священной книге «Авеста». На самой вершине ее восседал могучий волшебник Ахтай. Выслушал старца и одарил его пучком сухой травы: «Заваришь ее, напоишь сыновей, и воцарится мир в твоем доме, погибнут враги твои». Так и сделал старый правитель. И свершилось, как предрекал волшебник. Помирились сыновья, новые силы наполнили их тела, и выгнали они со своих земель кровавого Хутоляна. Да будет проклято имя его».

Чай – символ радушного гостеприимства. Он породил поговорку, которую на весь свет возглашала надпись на русском самоваре, представленном на всемирной выставке в Вене в 1873 г.: «Самовар кипит, уходить не велит».

В бельгийском городе Экоссин-Лален власти ежегодно устраивают в ратуше званый чай, на который приглашаются только холостяки и незамужние женщины. Мужчины одеты так, как подобает женихам, женщины – как невесты. Их торжественно, с оркестром, встречают мэр, члены городского совета... Статистика свидетельствует, что половина свадеб в городе происходит после этого праздника.

В нашем отношении к чаю, к этому удивительному напитку, мы лишь продолжатели давних традиций, преемники лучших чувств, которые вызывал он у наших предков и которые мы в своем духовном развитии подняли на новую, высшую ступень.

Основатель и первый президент японской государственной академии изящных искусств в Токио Какудзо Окакура в своей «Книге о чае» отмечает, что в VIII столетии на своей родине – в Китае – чай стал средством утонченного развлечения. В XV в. чаепитие возводится здесь в культ, возникает особое религиозное-философское направление – «тиизм». Объясняя природу «философии чая», Окакура говорит, что ее основа – это поклонение прекрасному среди низости обыденного существования, мечта о добре в несовершенном мире, полном зла, подчинение законам милосердия в отношениях между людьми. Чай – это приятное без излишества, уникально ценное без дороговизны, это естественность и гармония, гостеприимство и миролюбие.

Чай – это гигиена, потому что побуждает к чистоте, это бережливость, потому что учит находить комфорт в простом и скромном; это «моральная геометрия», определяющая оптимальную форму сочетания личных интересов с интересами других. Сравнивая чай с другими напитками, Окакура не видит в них его достоинств; он называет вино вызывающим, упрекает кофе в спесивом самодовольстве, порицает какао за жеманность.

В XV в. в Японии сложился целый ритуал чаепития – «тяною»,

позаимствованный из Китая; в XVI в. его довел до совершенства просветитель Сэнрикю. Окакура считает, что именно в Японии чайный ритуал достиг своей высшей формы. Чай получил особое, возвышенное значение в домашнем обиходе. У каждой японской семьи (конечно достаточно состоятельной) была, как и у китайцев, особая «чайная комната» (часто отдельный «чайный домик»), где происходила церемония. Эта небольшая комната обставлялась просто, даже бедно, по принципу «нехватка лучше, чем излишество»; все в ней было выдержано в спокойных тонах, кроме всегда ослепительно-белой скатерти и белого же бамбукового ковша для разливания чая; при этом были нежелательны не только резкие штрихи в обстановке, но и громкие звуки, лишние слова и жесты. Украшением комнаты служили цветы в вазе (иногда один цветок), причем недопустимо было сочетание живых цветов с нарисованными, а тонкий эстет мог, например, над букетом водяных лилий поместить картину с изображением летящих над озером диких уток. Исключалось навязчивое однообразие, повторение красок, изгонялась симметрия, жесткая определенность. Если чайник был круглый, то кувшин для воды – угловатый; если чайница была лакированная, то не допускались чашки с черным рисунком. В классический комплект чайных принадлежностей входило 24 предмета. Особенно ценился синий и белый китайский фарфор. Везде и во всем была идеальная чистота, включая дорожку, которая вела в чайный домик, но эту дорожку могли украшать специально стряхнутые с деревьев золотые и алые осенние листья, а старинные металлические вещи в комнате полагалось чистить слегка, не до блеска... Весь стиль, весь дух чайной комнаты в ее аскетической красоте, естественности и некоторой неопределенности как бы оставлял посетителю возможность дополнить видимое в своем воображении, по своему вкусу. Скромный хозяин не претендовал на совершенство своего душевного мира – он лишь обозначал исходное начало в стремлении к этому совершенству.

Чайная комната носила название «приют фантазии» и она действительно была тем приютом, где в отрешении от забот и невзгод приятно проводили время в кругу семьи или принимали гостей – обычно не больше пяти. Пить мастерски приготовленный чай за изысканно сервированным столом, наслаждаясь гармонией форм и красок, в обществе родных и друзей, – таков был высший смысл чайной церемонии, выполняемой обычно в честь почетного гостя. Ее специальным содержанием было умение ловко, изящно, безупречно вымыть и подать посуду, приготовить «церемониальный» зеленый чай, измельчив его в порошок,

заварить его, многократно засыпая маленькими порциями и тут же заливая понемножку кипятком и взбивая бамбуковой мутовкой, и, наконец, предложить готовый чай гостю. Каждый предмет следовало вносить в комнату отдельно, а вся церемония должна была содержать 37 различных действий, исполняемых по строгим правилам. Например, подать гостю чашку полагалось с поклоном и обязательно левой рукой. Иногда все это исполняли красиво одетые девушки, сопровождая свою работу изящными, пластичными движениями; их поза, жесты, улыбки, как и другие детали ритуала, – все было подчинено традиционному порядку чередования и принятым формам выражения. Это театрализованное представление шло неторопливо, почти бесшумно; беседовать полагалось тихо, солидно. Сахар в терпкий церемониальный чай не клали – это считалось излишеством и грубостью, оскорбительной для естественной прелести чая. Исполняя церемонию по всем правилам, и притом неторопливо, обстоятельно, празднично-красиво, хозяин услаждал дорогого гостя художественной символикой прелестей жизни и вместе с тем выражал ему свое глубокое уважение. А гостю подобало распробовать чай, оценить, выразить удовольствие и благодарность хозяину.

Доставить другу самое большое наслаждение в пределах скромных возможностей, передать ему свое доброе чувство от всей души, но без самодовольства и навязчивости – вот в чем было высшее искусство чайного ритуала.

Входя в низенькую дверь чайной комнаты, даже вельможа должен был склониться, пробуждая в себе чувство смирения, а самурай оставлял снаружи свой меч, так как чайная комната – это прежде всего обитель мира.

Какудзо Окакура – большой патриот своей страны, но его не радует ее слава, купленная ценой крови, мрачная слава войн. Кодекс самураев он называет искусством смерти и противопоставляет ему «философию чая» как одну из существенных основ искусства жизни.

Определением «мастер чая» (в европейской транскрипции «тимейстер») в Китае и Японии была выделена особая категория людей; это определение звучало как почетный титул. Оно означало не столько специалист-кулинар, сколько мудрец-поэт, возвышенный мечтатель, ценитель искусства, мастер изящного и благородного «чайного образа жизни». О таких людях Окакура говорит: «В распорядке нашего домашнего обихода мы чувствуем присутствие тимейстеров. Они изобрели многие наши тонкие блюда, ими же выработаны детали сервировки стола. Они приучили нас одеваться в платье только неярких цветов... Они

выявили нашу природную любовь к простоте... Фактически благодаря их наставлениям чай вошел в обиход народа».

Здесь мы должны уточнить: конечно, не красота «чайного стиля» в ее внешнем, поверхностном выражении, не обрядовые таинства жрецов «тиизм»а за столами изысканных чайных комнат обеспечили чаю его популярность, хотя и способствовали ей, – ее обеспечивала сама основа этой красоты – его реальная ценность, полезность, практичность.

В современной Японии чайная церемония потеряла свое былое значение, но не исчезла. Ей обучаются девушки в школах гейш, существующих при некоторых ресторанах, и даже на специальных курсах. Теперь это уже не столько торжественный ритуал, сколько просто развлечение, чаще всего для иностранцев, но развлечение утонченное, проникнутое поэзией национальных традиций.

В конце своей жизни Окакура приводит маленькую картинку о чае из истории XVI в., которую называет «Последний чай Рикьу». Он рассказывает о том, как этот замечательный тимейстер, человек высокого душевного благородства, дружил с грозным правителем Таико-Хидейоши. Рикьу всей душой стремился передать ему свои лучшие чувства, учил его ценить и беречь прекрасное, ибо все истинно прекрасное на земле редко, а часто и неповторимо. Но Рикьу оклеветали, обвинив его в желании отравить Таико-Хидейоши, и обманутый властелин повелел ему покончить с собой. Рикьу собрал друзей на последний свой чай, он великолепно угостил их, как умел это делать лишь он один, и каждому подарил какую-нибудь принадлежность чайного ритуала. И только свою чашку он разбил, чтобы никто уже больше не пил из сосуда, осквернённого устами несчастья.

Не все, разумеется, приемлемо для нас в старой «чайной философии». Нас не может удовлетворить ее слишком обобщенный, расплывчатый гуманизм. Но, как законные наследники, мы принимаем ее рациональное зерно, взлелеянное в сердце народа, – дружелюбие и миролюбие, мудрость людей, предпочитающих высшую ясность ума, высшую концентрацию творческих сил тлетворному, разрушительному алкогольному безумию, их стремление к совершенству, добру, красоте.

Зеленое золото

Чайный куст! Кажется, ничем не отличается он от тех аккуратно подстриженных декоративных кустов, которые окаймляют городской сад. Но так только кажется. Скромные листочки на тонких веточках таят в себе тот своеобразный вкус и аромат, каких не дает ни одно растение в мире, и среди 18 тыс. цветковых растений дикой флоры нашей страны нет других, листья которых содержали бы хоть в ничтожном количестве кофеин – одно из главных сокровищ чайного листа.

Любители комнатного цветоводства скажут, что чайный куст похож на японскую камелию – растение с блестящими темно-зелеными листьями классически простой формы, как у лавра, и белыми, красными и розовыми цветками в 5–6 лепестков. Это верно: камелия японская – родственница чайного куста. В своем ботаническом роде чай – единственный вид, хотя семейство чайных очень велико – в нем 23 рода, 280 видов.

Живет чайный куст долго (до 100 лет и больше), с наибольшей силой плодоносит в возрасте от 10 до 70 лет (на горных склонах дольше, чем в долинах). В свободном развитии китайский чай вырастает в дерево, достигая 3-х метровой высоты, а индийский (ассамский) – даже 17 метров. Но, чтобы активизировать созревание новых побегов и облегчить сбор урожая, куст ежегодно формируют полуовалом или «столом» (в Индии и других странах): позволяя ему расти не выше 80 сантиметров. Такая форма растения и посадка сплошными рядами (шпалерами) увеличивают его жизнеспособность, урожайность, морозостойкость. Кроме ежегодной формировки (шпалерной подрезки), периодически производят «омолаживающую», полутяжелую подрезку, укорачивая куст примерно наполовину, а раз в 20–25 лет делают тяжелую подрезку, при которой срезают всю крону, оставляя только стебли на 10–15 см от земли.

Чаю нужно много тепла, много влаги, ему нужны красноземные и красноземно-подзолистые почвы с хорошей влагопроницаемостью с определенным показателем кислотности, к некоторому превышению этого показателя чай хорошо приспосабливается, но в щелочной среде погибает. Благоприятны для чая и почвы сильно оподзоленные, тяжелые, непригодные для других культур; не подходят почвы известковые и с высоким стоянием грунтовых вод.

Самый хороший, особенно ароматный чай дают кусты горных плантаций, растущие на высоте 1500–1800 м на уровнем моря.

Таких плантаций на земле считанные единицы: в районах Дарджилинг, Казиранга и Нилгирис в Индии, Нувара Элия в Шри Ланка, Юньань и Фуцзянь в Китае, Уджи в Японии.

Чайное растение – жизнестойкая и неприхотливая, но тем не менее очень трудоемкая культура. Чтобы возделать и убрать гектар хлопчатника, надо затратить 150 человеко-дней, а гектар чая – 500, причем за границей эта цифра еще выше и достигает кое-где до 700 человеко-дней. Чай требует от человека глубоких специальных знаний, много внимания и заботы.

Но основная работа, составляющая 60–70% всех трудовых затрат в чаеводстве, – сбор листа. Чайный куст – одна из тех избранных природой культур, которые не дают отходов. Для байхового и плиточного чая отбираются достаточно созревшие нежные молодые побеги из нескольких листков с почкой (флеши), составляющие небольшую часть поверхности куста. Это сырье оценивается по сортам: если в нем содержится не более 8% огрубелого листа, оно принимается на фабрике первым сортом, если 9–15% – вторым; если этот показатель хуже, сырье считается несортовым, непригодным для байхового и плиточного чая, так как в старых листьях почти вдвое меньше танина, чем в молодых, неблагоприятно соотношение некоторых других веществ, важных для технологов.

Мы называем чайный лист «зеленым золотом», когда хотим показать его ценность, но следует знать и то, что сбор чайного урожая не легче добычи золота. В течение всего сезона, а он продолжается около 6 мес, с конца апреля до начала октября, чаеводам приходится с корзинами обходить куст за кустом, собирая подошедшие побеги. Сгибаясь над кустами, сборщица работает с рассвета до позднего вечера, дорожа каждой минутой: хороший сегодня лист завтра огрубеет, станет плохим. Ее жжет солнце, она мокнет под дождем, ее одежду и при ясном небе увлажняет утренняя роса... Такой труд в тропических странах – настоящая каторга. День под палящим солнцем изматывает силы, отнимает здоровье. У некоторых сборщиц на боку ребенок, если его не с кем оставить (корзины там не прикрепляют сбоку, как у нас, а носят за спиной на перевязи, надетой в обхват головы).

Времена свирепых надсмотрщиков, вместе с властью колонизаторов, уходят в прошлое, но еще в силе хозяин-капиталист – и остается тяжелый труд за жалкие гроши.

Какой чай самый лучший?

Достоинства чая зависят от бесконечного ряда условий. Наилучший чай даст куст лучшего сорта, растущий в лучших почвенно-климатических условиях, при лучшем уходе, если собрать его урожай в лучшее время сезона, в лучшие часы дня, при лучшей погоде, из лучшей части лучших побегов, потом переработать по способу, лучшему именно для такого листа, многократно выделяя из массы полуфабриката его лучшую часть, а потом... убедить всех в том, что чай получился наилучший! В этом отношении чай схож с вином: объективно выбрать чайного чемпиона так же трудно, как присудить единственную золотую медаль одному из многих образцов винодельческого искусства.

Специалистам и любителям наивысших сортов черного байхового чая известны своим великолепным качеством индийские «Дарджилинг» и «Ассам», чай высших сортов республики Шри Ланка, китайские сорта «Юньнанский», «Цечванский», «Кимин», «Нингчоу» и другие; меньше известен другим странам китайский зеленый байховый чай, хотя некоторые его сорта очень хороши, например чай «Тюча» с сильным и тонким ароматом, «Тунчи», «Ю-хи-цзен». Прекрасны и универсальны по своим специфическим свойствам желтый и красный чай Китая. А Какудзо Окакура считал лучшим в мире японский зеленый чай, выращиваемый в горном районе Уджи, в префектуре Кисто, – и тоже был недалек от истины.

Особенно широко славится на мировом рынке черный байховый чай тропических стран – Индии, Шри Ланка, Индонезии, и прежде всего лучший чай Дарджилинга и Верхнего ассама (район Казиранга). Чай штата Ассам, где сосредоточено до 60–70% индийский чайных плантаций и фабрик, производится из листа местных крупнолистных кустов, он очень богат растворимым танином и другими ценными экстрактивными веществами. Его высокие сорта имеют полный терпкий вкус, прекрасный аромат. Чай Дарджилинга, выпускаемый в сравнительно небольшом количестве, делается в основном из листа морозостойких китайских мелколистных кустов, растущих на горных склонах, на значительной высоте, хотя есть там и низинные плантации с индийским кустом, наряду с полным, мягким вкусом этот горный чай отличается особенно приятным, тонким и сильным «медово-розанистым» ароматом. Очень хороший чай с «лимонным» ароматом делают в Южной Индии, в Нилгирисе.

Много различных и в основном очень хороших сортов чая,

преимущественно черного, выпускается в республике Шри Ланка. Для наиболее известных из них характерны высокая экстрактивность, полный терпкий вкус, приятный сильный аромат с «лимонным» запахом, яркий вишнево-коричневый цвет. В Индонезии, на Яве и Суматре делают чай, похожий на индийский и цейлонский, полнотой и терпкостью вкуса, а также красивым ярким цветом, но несколько уступающий им по силе и тонкости аромата.

Качество – первый показатель чая на мировом рынке. Очень характерно, например, что изысканный «Дарджилинг» более известен любителям индийского чая, чем, скажем, «Дуарс», хотя чая в Дуарсе выпускается раз в семь больше.

В мире производятся тысячи разных сортов чая, и многие из них – каждый в своем роде – превосходны.

Японцы, например, пьют и экспортируют в основном зеленый байховый чай. Лучший его сорт – «Гьё-куро» – делается как раз в районе Уджи, о котором говорил Окакура. многие знатоки особенно любят пенящийся напиток из самых молодых побегов – «Усуча» или густой, как суп, «Койча». Свой «церемониальный» чай «Тенча», который выращивается тоже в районе Уджи, японцы готовят, как и прежде, в виде мельчайшего порошка, заваривают его прямо в чашках и выпивают вместе с разваркой, которую взбивают мутовкой до густоты сметаны; этот чай отличается очень терпким вкусом и сильным ароматом. Много японского зеленого чая «Сенча» пьют наряду с черным в Америке (в основном жители Сан-Франциско), пьют его и в других странах: экспортируют японцы и свой зеленый чай «Енконча». Черный чай составляет лишь пятую часть продукции японских чайных фабрик и идет исключительно на экспорт.

Китайцы, приучившие когда-то чуть ли не весь мир к знаменитому черному чаю, изготовляют и экспортируют очень ароматные, мягкие и тонкие по вкусу черные чаи и теперь; наиболее редким и дорогим чаем по вкусу считается «Юньнаньский» – с исключительно полным бархатисто-терпким вкусом и очень сильным, пряным свежим ароматом. Но сами они черный чай почти не пьют, а предпочитают желтый, зеленый и красный.

Особенно хороший красный чай делается на острове Тайвань, откуда он в большом количестве идет на экспорт, в основном в Америку, где многие любители считают его самым лучшим. А вот вьетнамцы любят черный чай и другого почти не производят.

Индия выпускает в основном черный чай. Но самые большие любители индийского чая англичане, причем надо заметить, что в свое время английские купцы, прививая потребителю

великобританский колониально-товарный патриотизм, вели против соотечественников упорную тайную войну, подсыпая непривычно терпкий индийский чай к популярному тогда китайскому.

На требования титестеров и запросы любителей, на заботы и труды агрономов и технологов чай-куст, чай-лист, чай-полуфабрикат отвечают калейдоскопом чудесных превращений, являясь людям как чай-продукт в тысячах своих сортов. Многосторонние качества чая зависят от сложнейшего взаимодействия, от совокупности свойств огромного числа разных веществ. Горькие порознь кофеин и танин дают в соединении сладкий таннат кофеина, смесь неприятных по запаху альдегидов может дать прекрасный аромат. Не перечислить всех подобных комбинаций, формирующих качество чая в процессе произрастания, переработки листа на фабриках, во время хранения и даже в чайнике при заварке. К тому же чай широко купажируют, то есть смешивают разные сорта, например терпкий с ароматным, чтобы получить сорт и терпкий и ароматный. Но людям этого мало, они требуют от чая новых совершенств. Однако, надо сказать, редко добиваются больших результатов. Можно добавить в хороший чай полезнейшие фракции танина, обогатить его витаминами, ароматизировать запахами жасмина, нарцисса, розы, душистой маслины, меда, улучшить его цвет красителем, даже отполировать (для красоты) чаинки – и в итоге титестер его забракует. В принципе такая работа нужна, ученые ведут ее не без успеха. За границей ароматизация и другие искусственные «улучшения» чая применяются уже давно и довольно широко. Китайцы, например, частично ароматизируют даже желтый и красный чаи, не имеющие себе равных по своеобразной прелести их природного аромата, – в данном случае для того, чтобы удовлетворить все вкусы, увеличить число товарных сортов, расширить чайный рынок. В стремлении к идеалу лаборатории множат число высоких сортов, но в их массе еще больше расплываются очертания идеала.

На новой родине

Официальная история чаепития в России берет начало с 1638 г. – с того дня, когда ойртский (западномонгольский) правитель Алтын-хан, давший присягу московской державе, прислал в подарок царю Михаилу Федоровичу 4 пуда диковинного сухого листа «ради варения чая». Посол царя В. Старков познакомился с чужеземным питьем на обеде у ханского брата. «Не знаю, листья ли то какого дерева или травы, – доносил он царю. – Варят их в воде, приливая несколько молоко...» Сам Старков в ханском улусе не успел войти во вкус невиданного на Руси китайского напитка и даже отнесся к нему с некоторой опаской. Принимая другие подарки, которые хан посылал царю в ответ на его дары, посол попробовал было отказаться от чая: «У нас, мол, к этому зелью привычки нет, нам-де оно ни к чему». Но хан настоял на своем и, можно сказать, облагодетельствовал Россию этим чудесным напитком против ее желания.

Надо полагать, первое знакомство русских людей с чаем произошло на несколько столетий раньше, еще тогда, когда через всю Русь протянулись общие нити монгольского ига. К тем временам восходят и вполне достоверные сведения о контактах русских с китайцами в самом Китае. Известно, например, что с 1269 г. в Пекине существовала русская епархия; позднее, с 1330 г., большой отряд из русских пленных, уведенных в Китай монголами, нес там пограничную службу, а часть его охраняла дворец императоров династии Юань из рода Чингисхана. Можно не сомневаться, что эти люди, вольно или невольно приобщенные к «китайскому образу жизни», во всяком случае те из них, которые служили в охранной гвардии императора или принимались во дворце, хорошо знали, что такое чай. В 1567 г. побывали в Китае и пили чай казацкие атаманы И. Петров и Б. Ялышев – этот факт отмечен в исторической литературе. В 1618 г. на верном коне добрался до Пекина с двумя спутниками русский посланец томский казак И. Петлин. Он был встречен радушно и получил от богдыхана грамоту с приглашением русским людям торговать в китайском государстве. Должно быть, китайцы не забыли угостить чаем и Петлина с его спутниками, хотя прямых сведений об этом нет. Задолго до царя Михаила Федоровича могли познакомиться с чаем и русские торговые гости, общаясь с китайскими купцами.

Прямым путем из Пекина в Москву чай дошел гораздо позже. Привез его посол Перфильев. Царь Алексей Михайлович испробовал чай (как лекарство) в январе 1665 г., его примеру

последовали бояре. Новый напиток царю и боярам понравился, хотя и пили они его, должно быть, без сахара. Примерно в тех же годы, как сообщил живший в России английский врач Сэмюэль Коллинг, один русский путешественник привез из Китая закупленный там груз чая и бадьяна. В этот период второй половины XVII века Россия все внимательнее присматривается к чаю. Русский посол Николай Спафарий, ученый-географ и государственный деятель, жил в Китае в 1675–1678 гг. и, вернувшись в Москву, написал о чае большое сочинение. «Питие доброе, – свидетельствовал он, – и когда привыкнешь, гораздо укусно». В 1679 г. с Китаем был заключен договор о постоянных поставках чая. Стали запасаться китайским чаем и купцы, едущие в Москву с другим восточным товаром. В 1696 г. из Москвы в Пекин отправился за чаем первый русский караван.

Долог был путь чая из Юго-Восточной Азии в европейские страны. Его везли на верблюдах, на санях и телегах, переправляли плотами и паромами через реки. Его перегружали в трюмы кораблей, везли морем к дальним берегам – и снова сухопутная дорога. Путешествие длилось год-полтора, а то и больше. Упаковывался этот чай в прочные многослойные тюки, почти герметически: в них без до доступа влаги он не портился, а, наоборот, дозревал, приобретая свой великолепный букет; недаром один из героев Бальзака говорит про «караванный» чай, подразумевая лучший из лучших. В Россию чай шел через Маньчжурию и Монголию, а с 1870 г. и морем – из Кантона в Одессу.

В нашей стране первыми узнали чай и привыкли к нему народы Забайкалья, Сибири, Средней Азии и других восточных областей.

В глубинных областях России мода на чай пошла от Москвы. Добрая слава чая ширилась. Но его было мало, да и был он дорог. С увеличением ввоза чая чаепитие на Руси получило в XVIII в. значительное распространение. Но пили его исключительно в городе, а в деревне этот напиток был еще почти недоступен. В XIX в. он стал в городах обыденным, проник и в деревню. За 1802–1860 гг. ввоз его вырос в 10 раз. Но и при такой популярности чай оставался дорогим: дальняя дорога, большие пошлины и жадность купцов повышали его стоимость в 5–6 раз. В Москве 1860-х гг. обычный черный чай стоил раз в десять, а самый дорогой (зеленый) – в сорок раз дороже, чем какао.

Вокруг чая кипели темные страсти. Развивалась контрабанда (в Грузию индийский чай проникал через Персию), полноценный товар всячески фальсифицировали, в трактирах и ресторанах спитой чай кипятили с содой, чтобы «выгнать» из него побольше

краски. В семьях, для которых чай был слишком дорог, его заменяли суррогатами из малины, земляники, черники, фруктов, цветов липы. В России из листьев иван-чая и (кипрея) делали широко распространенный тогда «копорский» чай; пили «грудной» чай (от кашля) из цветов и листьев мать-и-мачехи, «кавказский» чай из листьев кавказской черники, напитки из мяты, ромашки, соломоновой печати и других растений. Такие суррогаты подмешивались и в натуральный чай. За рубежом фальсифицировали чай «вкусовыми» добавками, ароматизаторами, красителями, суррогатами, распространено это там и сейчас (в современной индийской брошюре с рецептами приготовления чайного напитка автор после слов: «Возьмите столько-то ложек чая» не забывает в скобках добавить: «купленного у добросовестного продавца»).

Краса и гордость русского чайного стола – самовар – появился в середине XVIII в. Первые самовары были похожи на котлы с крышками, крана у них не было, напиток вычерпывали ложкой. Варили в этих самоварах сперва не чай, его русский предшественник сбитень – горячий напиток с медом и пряностями, а иногда и с лечебными травами. Делались в старину и самовары-кухни с двумя отделениями, в них варили щи (или чай) и кашу. Появились самовары-кофейники, дорожные самовары с коробками для чая и сахара, самовары-бульотки со спиртовками для подогрева остывшей воды, самовары с разборными ножками и другими хитростями. К угольным самоварам в XIX в. присоединились керосиновые, в XX в. – электрические. Делались самовары самые разные по форме – «бочонки», «вазы», «репки», «банки», «колонки», «рюмки», «ящики», «чайники»; некоторые были украшены рельефными узорами и представляли собой произведения искусства. В наше время самовар сильно потеснил обыкновенный чайник – потеснил, но не изгнал, потому что некоторые специфические преимущества самовара делают его в глазах знатоков предметом незаменимым. Эти знатоки утверждают, что чай, приготовленный в самоваре на древесных углях, намного вкуснее обычного, вскипяченного на плите или в электрическом чайнике.

Пить чай научились на всех континентах земли. Но выращивать его умели только в Азии. Для европейцев многие столетия он так и оставался «китайским секретом». Этот секрет разгадали ученые нашей страны – и вот, наконец, на Черноморском побережье Грузии чайный куст нашел себе в Европе новую родину, которая дала ему права промышленной культуры. На это потребовалось несколько десятилетий упорного труда чаеводов-энтузиастов, которым пришлось бороться не

столько с природой чайного куста, сколько с природой царских чиновников.

По недоразумению раньше считали, что инициатором отечественного чаеводства был князь М. С. Воронцов, правитель южных областей России. Но выдумка поклонников сиятельного вельможи, жившая долго, теперь разоблачена. Правда, первые в нашей стране чайные кусты, привезенные из Парижа, были в 1815 г. высажены в Крыму, в Никитском ботаническом саду, то есть уже росли там, когда Воронцов был назначен наместником Бессарабии и генерал-губернатором Новороссийского края. Надо думать, что о чайных кустах Никитского сада он знал, но нет ни одного достоверного свидетельства, что по его инициативе была сделана попытка разводить чай в Крыму или в каком-нибудь другом месте. В 1844 г. Воронцов стал наместником Кавказа и, как сторонник умеренных буржуазных реформ и замены крепостнического натурального хозяйства «свободным» товарным производством, занялся здесь, между прочим, и разведением субтропических культур. Но если у этого дальновидного царского чиновника и возникла мысль о разведении чая в Грузии, то он к ней быстро охладел.

Очень показательны относящиеся к этому делу архивные документы канцелярии наместника. В одном из них, в 1845 г. товарищ министра государственных имуществ, сообщая М. С. Воронцову о том, что по ходатайству Закавказского общества сельской и мануфактурной промышленности министерство выписало из Пекина семена чая, писал: «Я долгом счел часть выписанных семян препроводить к Вашему Сиятельству с тем, не изволите ли Вы признать возможным поручить... произвести опыт посадки помянутых семян для удостоверения в возможности разведения сего растения за Кавказом». Вкрадчиво-вопросительная формулировка этой просьбы показывает, что идея завоза чая в Грузию принадлежала, скорее всего, не Воронцову. В дальнейшем Воронцов, после первой неудачной попытки вырастить чай из этих оказавшихся сомнительными по качеству китайских семян, писал министру государственных имуществ Киселеву: «По мнению моему, чайное дерево никогда в здешнем крае полезно не будет, но если Вашему Сиятельству угодно, чтобы еще были сделаны пробы, то нужно выписать из Китая другие семена, совершено годные, и мы оные немедленно посадим». Зная мнение Воронцова о бесполезности для Грузии «чайного дерева», министр высказался против приложения «дальнейших к этому усилий: ...это растение разводится с выгодой только в некоторых местностях Китая и, будучи пересажено в другие равно благоприятствующие климатом

страны, перерождается и не приносит ожидаемых выгод, как это доказали опыты, сделанные в Бразилии».

Как мы видим, опасения И. Чавчавадзе имели веские исторические основания. Как ни странно звучит для нас заявление, что чай не годится для Грузии потому, что, во-первых, хорошо растет в Китае и, во-вторых, плохо растет в Бразилии, такой аргументации в сочетании с высоким саном оказалось достаточно для вынесения смертного приговора отечественному чаеводству.

Но такой приговор отменила сама история.

Почти в те же годы разведением чая занялось так называемое Удельное ведомство, управляющее землями и предприятиями царской фамилии. Самым крупным чаеводством хозяйством страны стало основанное в 1895 г. его Чаквинское имение, с историей которого неразрывно связаны имена А. Н. Краснова и И. Н. Клингена. Профессор А. Н. Краснов, замечательный ботаник, дарвинист, ученик В. В. Докучаева, знаток географии и флоры тропических и субтропических стран, которые он посетил в 1892 г., одно время читал лекции в Харьковском университете. Затем он переехал в Батуми и навсегда остался здесь, очарованный природой грузинского Причерноморья. А. Н. Краснов мечтал о временах, когда этот плодородный, но дикий и бедный край станет прекрасней чудо-садов Монако и Ривьеры, обогатится лучшими растениями других стран. Под его руководством и был заложен Батумский ботанический сад. Много лет своей жизни А. Н. Краснов посвятил освоению причерноморской субтропической целины под чай. В 1895–1896 гг. он возглавил организованную Удельным ведомством экспедицию в чайные районы Китая, Японии, Индии, Шри Ланка, в которой участвовал также И. Н. Клинген, талантливый агроном и энергичный организатор, основавший чаквинское хозяйство и руководивший с 1892 г. общей постановкой чайного дела как инспектор кавказских удельных имений. Эта экспедиция привезла с собой несколько тысяч китайских чайных саженцев и много разных чайных семян. Все они были высажены на плантациях Чаквинского удельного ведомства. При закладке вначале был использован посадочный материал с плантации А. А. Соловцова, который в начальный период сам руководил здесь работами. К 1917 г. имение разрослось до 550 гектаров и снабжало саженцами другие хозяйства. В Чакве также была построена чайная фабрика. По инициативе И. Н. Клингена здесь была организована и специальная опытная станция.

Разводили чай в разных районах Западной Грузии и другие предприниматели. Обычно это были состоятельные люди, такие,

как князь М. Накашидзе, имевший в Озургетском уезде довольно большой участок с насаждениями чая (до 10 десятин) и построивший там в 1908 г. в селе Зедубани кустарную чайную фабрику. Занимались чаеводством и многие крестьяне, которые доставали семена и саженцы (иногда бесплатно) в крупных хозяйствах, питомниках или на опытных станциях. Существенную помощь начинающим чаеводам оказывал, в частности, Озургетский акклиматизационный рассадник. Это способствовало довольно значительному распространению чая в Озургетском уезде начиная с 1914 г., когда здесь была построена чайная фабрика. Местные крестьяне сдавали на нее лист со своих плантаций.

Всего в дореволюционной Грузии было построено 3 чайных фабрики, оборудованных английскими машинами, и несколько кустарных предприятий. Они выпускали в основном вполне доброкачественный черный байховый чай, причем особенно хорошую репутацию заслужил чай фабрики К. С. Попова, изготовлявшийся из двухлистных побегов с ориентацией на индийскую технологию. Он получал высокие оценки и награды на русских и зарубежных выставках. Сам Е. С. Попов (заботившийся, кстати сказать, не об отечественном чае, а лишь об успехах своей фирмы) удостоился даже звания поставщика двора норвежского короля. Низкосортный продукт – так называемый солдатский чай, который производила в незначительном количестве работавшая по китайской технологии фабрика Удельного ведомства из самого грубого сырья (4-5-го листа побега), – закупался военным ведомством.

Как правило, фабрики использовали не только чайный лист своей фактории, но и сырье владельцев других плантаций, скупая его по довольно высокой цене, что было важным стимулом для развития чаеводства; практически только этот стимул мог побудить какого-нибудь бедного крестьянина взяться за разведение чая. Первым крестьянином-чаеводом стал переселенец из Турции старый грек Н. Пириди, поселившийся поблизости от Чаквинского имения Удельного ведомства.

Но общие успехи чайного дела в дореволюционной России были невелики. За целое столетие, от появления первых чайных кустов в Никитском ботаническом саду до залпа «Авроры», чай завоевал себе признанное пространство в нашей стране на площади всего лишь 900–100 гектаров. Выпуск готового чая составлял 130–140 т в год. Говорить об удовлетворении потребностей государства отечественным чаем, конечно, не приходилось, его годовой импорт достигал 75 тыс. т.

Выдающийся английский специалист по чаю, агроном и

биохимик Г. Манн писал: «Чайное дело в России являлось забавой царя и нескольких богатых купцов». С этой характеристикой в некоторой мере приходится согласиться, сделав к ней ту существенную поправку, что грузинский чай России был все-таки не игрушечный, а настоящий и выращивали его не царь и купцы, а люди труда, народ. Для истинных создателей отечественного чая он был не забавой, а любимым, заветным делом жизни и наша благодарность им беспредельна.

Фабрика волшебного напитка

Путь чая от плантации к столу не прост. Сорванный проворными руками сборщицы молодой побег нужно подвергнуть сложной переработке, чтобы превратить в щепотку, плитку, «кирпич» готовой продукции. Это происходит на фабриках первичной переработки, на развесочных и прессовочных фабриках.

Зеленый чайный куст совсем не похож по виду и вкусу на готовый чай. Он горек, у него грубый запах зелени, переходящий при простой сушке в запах сена. Как же из такого листа получается наш волшебный напиток?

Проследить этот путь очень интересно.

Для изготовления черного чая поступившие на фабрику молодые побеги прежде всего завяливают – слегка подсушивают в специальных машинах в потоке теплого воздуха, в результате чего лист становится мягким и не ломким, пригодным для последующей обработки. При этом в нем начинают проходить окислительные и другие реакции, смягчающие горький вкус танина, частично разрушаются хлорофилл и другие соединения, придающие листу вкус и запах зелени, и образуются вещества с ароматами яблок, ананаса, розы и другие ароматические соединения.

Затем лист скручивается в роллерах. При этом клетки листа раздавливаются, их сок вступает в реакции с кислородом воздуха, которые активизируются содержащимися в клетках биологическими катализаторами (ферментами), и начинается основной процесс в производстве черного чая – ферментация. Он продолжается в открытых низких ящиках в ферментационном цехе. В течение нескольких часов под воздействием кислорода приобретает мягкий, приятно терпкий вкус, сложный специфический аромат, который составляют сотни различных веществ с запахами меда, фруктов, цитрусовых плодов, цветов, корицы, ванилина и так далее. Общее содержание ароматических веществ в листе к концу ферментации возрастает на 40–50%.

Характерный цвет черному чаю дают образующиеся при ферментации пигменты – красно-коричневые теарубигины и золотисто-желтые теафлавины. Яркий красно-коричневый настой – один из признаков правильно проведенной ферментации.

Главную роль во всех этих превращениях играет танин, который под действием кислорода не только видоизменяется сам, приобретая приятный вкус, но и дает начало длинному ряду окислительно-восстановительных процессов, в которых его

катехины, окисляясь, окисляют, в свою очередь, другие вещества с образованием ароматических соединений и пигментов. Количество танина к концу ферментации снижается обычно почти наполовину.

Последний этап химической переработки сырья – сушка в потоке горячего воздуха. При сушке разрушаются ферменты, ферментация прекращается на высшем уровне накопления полезных веществ, влажность чая при этом снижается с 58–60% до 4–5. Вместе с тем в сушильной машине под влиянием тепла окончательно формируется букет чая – его сложнейший вкусо-ароматический комплекс.

Теперь чай готов, он превратился в россыпь сухих чаинок. Но их еще сортируют, разделяя на несколько фракций с учетом различий по форме и качеству частиц. Слишком крупные частицы обычно измельчают. Так называемые листовые фракции (относительно крупные частицы почек, листьев, стебельков) дают листовой байховый чай, а самые мелкие частицы – высевки, крошку – прессуют в плиточный чай.

Венчает производство байхового чая операция купажа (смешивания во вращающемся барабане). По строгим рецептам, из разных фракций здесь окончательно составляется чай, соответствующий стандартам того или иного сорта. Для высших сортов отбираются фракции, содержащие самые нежные, верхушечные частицы побега.

Зеленый байховый чай, так называемый кок-чай, делают без завяливания и ферментации. При его производстве преобладает тепловая обработка, цель которой сохранить в листе как можно больше танина и витаминов, а главное – получить напиток особого вкуса и аромата, издавна привычный и любимый многими народами. Движущийся на непрерывной ленте транспортера внутри специальной (фиксационно-завялочной) машины зеленый лист 2–3 минуты обрабатывают паром (при температуре до 100° и давлении в 5–6 атмосфер), чтобы разрушить ферменты. Затем его подсушивают (проветривают) на таком же транспортере, чтобы он, как при завяливании, стал мягче и не ломался в роллерах, не был слишком влажным и клейким; потом чай скручивают дважды по укороченному циклу, сушат в обычных чаесушильных машинах и сортируют, разделяя всю массу на 3 фракции – чай листовой, мелкий чай и крошку. Листовая группа дает наилучшую партию готового чая.

Желтый чай, знаменитый «императорский чай» Китая, изготовляют из самых нежных верхушек побега, преимущественно почек, примерно так же, как зеленый, но с одним важным элементом технологии черного чая – завяливанием листа. Его не

обрабатывают паром, а лишь слегка пропаривают.

Высококлассный красный чай, который, как и желтый, изготовляется почти исключительно в Китае, делают по преимуществу из глушков (побегов без почки), по типу черного, но со специфическими особенностями процесса скручивания. Основная особенность его производства – чередующаяся с укороченной ферментацией термическая обработка в виде поджаривания, сушки, многочасовой выдержки после нагрева в закрытых ящиках или горячих котлах.

В Соединенных Штатах Америки, Индии, Китае, в некоторых странах Европы изготовляют еще один вид чая – кристаллический, или быстрорастворимый, – в виде порошка, отдельные частицы которого представляют собой мельчайшие кристаллы. Такой чай можно готовить и в форме таблеток с сахарной пудрой и даже с высушенным соком лимона; таблетки менее гигроскопичны, чем порошок, что более удобно. Бывает черный и зеленый кристаллический чай, а лучше всего делать смесь, увеличивая для терпкости долю зеленого, а для крепости настоя – черного.

Американцы превращают в порошок готовый чай, выпаривая его настой, но это нецелесообразный способ, по крайней мере для зеленого чая. Кристаллический чай высокого качества, лучше американского, мы умеем делать из самого грубого листа, остающегося после подрезки кустов. Такой лист перерабатывают по упрощенной технологии (для черного чая лист скручивают или пропускают через пальцы и сушат, для зеленого – только сушат). Затем водный экстракт этого дешевого полуфабриката выпаривают несколько часов в вакуумных аппаратах. При этом в самом настое происходит окислительный процесс, улучшающий цвет и вкус концентрата, который доводят до порошкообразного состояния в распылительной сушилке. Аромат кристаллического чая усиливают искусственно, добавляя в него эфирные масла душистой маслины, розы, жасмина, герани, цитрусов. Такую технологию почти тридцать лет назад предложили ученые М. Бокучава и К. Джемухадзе.

Известны и другие виды чая, особенно много их в Китае. Там выпускают чай всех без исключения типов: черный, зеленый, желтый, красный, ароматизированный и неароматизированный, по-разному скрученный и просто расплющенный; экстрагированный в кристаллы или в густой раствор; рассыпной и прессованный в разных формах: плиточный, кирпичный, дискообразный, поленный (словно большое полено), в виде маленьких брикетиков, в форме большого круга и т. д. Все эти виды чая имеют свои качественные отличия, поскольку готовятся

разными способами и из разного сырья.

В Китае, Бирме и Таиланде приготовляют еще силосированный (квашеный) чай – леппет-со, отваривая зеленый лист в течение 10 минут, а затем закладывая его на несколько дней или месяцев в толстые стволы бамбука или в цементированные ямы и траншеи. Такой чай 1–2 мин варят в соленой воде и едят, как салат, с маслом, чесноком, креветками и другими приправами.

Если при сортировке в готовый чай отбирают исключительно типсы (частицы из почек), то получают так называемые цветочные чаи – очень ароматные, особенно ценные чаи сверхвысших сортов.

Для искусственной ароматизации, которая практикуется за границей, к чаю на несколько часов подмешивают цветы душистой маслины, жасмина, флоридской гардении и некоторые другие. Гораздо дешевле, но и значительно грубее способ ароматизации чая распылением в нем эссенций. При этом можно применять не чуждые для чая эссенции, а лишь его собственные эфирные масла или их фракции – естественные или синтетические. Проблемой ароматизации чая занимаются и у нас в стране.

Умеем ли мы пить чай?

В последние годы в наших городах и селах открылось множество кофеен. Мы не против кофе, но вправе спросить: почему в стране чая этот иностранный продукт получил такой приоритет! Для кофеен заказывается специальное оборудование, множество людей обучаются способам приготовления кофе. А сколько в Грузии чайных? Раз-два – и обчелся. Многие ли работники общественного питания обучены тому, как надо готовить чай? Нет, никто этому никого не обучал и не пробовал обучать.

А ведь чай – это произведение искусства и не нуждается в руке знатока-мастера, способного выявить его благороднейшие качества.

Вот три известных в истории школы приготовления чая, связанные с китайскими династиями Тан, Сун и Мин.

Первая из них, которую по времени правления Танской династии можно приурочить к 618–906 гг., была самой примитивной. Листья припаривались, растирались в ступке, из них делали плитку и варили ее вместе с рисом, молоком, солью, апельсиновой коркой, имбирем и другими пряностями, иногда с луком. Заметим, что знаменитый мастер чая и его певец Лу Ву предписывал класть в чай только соль. Именно с тех давних времен плиточный (или кирпичный) зеленый чай пользуется популярностью в Монголии и Средней Азии.

Вторая школа была характерна тем, что чай размельчали в тонкий порошок на маленькой каменной мельнице, всыпали в горячую воду и взбивали мутовкой из расщепленного бамбука. В те времена его перестали солить. В эпоху «взбитого чая» возрастает его обрядовое значение, его культ. При дворе китайских императоров проводятся настоящие турниры по приготовлению чая, в которых любители старались открыть его новые, наилучшие качества. Император Киа-Сунг, правивший в 1101–1124 гг., написал трактат о 20 видах чая.

Установился сложный ритуал чаепития. Будистские монахи, собравшись вместе, пили чай из общей чаши, как бы принимая причастие.

Вторая школа сменилась постепенно третьей и последней – школой настоенного чая, которую мы все знаем. Но знаем мы ее обычно лишь «вообще», без важных подробностей, а они-то решают дело!

Ведь мало купить хороший чай. Нужна еще хорошая вода – конечно, не дистиллированная, но не очень жесткая, без избытка

солей. Китайский мастер чая Ло Ю-о когда-то писал о 7 видах чайной воды. В Китае считают, что горноключевая и родниковая вода – высшего качества, речная – среднего, колодезная – низшего. В XVII в. русский посол в Китае Н. Спафарий писал о том, что воду для чая китайцы привозят в Пекин из горных районов, где берут ее из родников, и продают довольно дорого на базаре. Живущие в Париже англичанки подолгу простаивают в очередях за водой фонтана в Ламартиновом сквере. Они утверждают (если сведения мои не устарели), что только здесь французская вода по «чайным» качествам не уступает английской. Если жесткость воды выше 8 милиграмм-эквивалентов на литр, ее надо смягчить отстаиванием и специальными смягчителями либо признать для чая непригодной. Водопроводную воду следует выдерживать несколько часов – пока из нее не улетучится запах хлора.

Но мало и хорошей воды, учат древние специалисты, – нужен хороший кипяток. Китайский кулинар, живший 1,5 тыс. лет назад, различал множество разных сроков кипячения: например пузырьки, похожие на рыбий глаз, и легкий шум указывают на один срок; плеск воды и брызги, сталкивающиеся около стенок посуды, отмечают другой: пузырьки, быстро поднимающиеся вверх и вызывающие бурление воды, оповещают о третьем. При Сунской династии полагалось кипятить воду до пузырьков, похожих на глаза краба... Лу Ву предписывал готовить чай в 3 срока кипения: в первый класть в воду соль, во второй – чай, а в третий влить в котел полный ковш холодной воды, чтобы осадить чай и «оживить юность воды».

Мы чай не солим, в котле его не варим, но если надо выбрать из 3-х сроков Лу Ву один, то я бы рекомендовал тот, при котором появляются в воде пузырьки, похожие на хрустальные бусы. Воду для чая надо снимать с огня в тот момент, когда она закипит «белым ключом», то есть совершенно побелеет от массы бегущих со дна пузырьков, но еще не успеет забурлить. В передержанном на огне кипятке разрушается чайный букет; при долгом кипении в чайнике накапливается вредная и для качества чая и для организма человека тяжелая вода. По этой же причине воду следует кипятить лишь однажды, остывшая кипяченая вода уже не годится.

В «правильном» кипятке чай надо и правильно заварить. Не забудьте, что под действием горячей воды в каждой чаинке завершаются важные химические превращения и их лучшие результаты надо с наибольшей полнотой воплотить во вкус и аромат настоя. Прежде всего следовало бы отказаться от старинной, привычной для нас, но нецелесообразной формулы

«пара чаю», то есть чайник с заваркой плюс чайник с кипятком. В Англии и других классических «чайных» странах заваривают чай в одном большом чайнике, который затем при надобности доливают горячей водой (лучше всего «новым» кипятком). Доливанием кипятка поддерживается в течение заварки нужная температура настоя. При этом чайник по истечении срока заварки не следует укутывать какими-нибудь подушками, ватными «матрешками», чтобы продлить срок чаепития —это тоже плохая привычка. Чай после заварки не должен преть – это его портит. Остаток остывшего чая не стоит экономить, лучше заварить свежий, если готового оказалось мало.

Черного чая, по обобщенной схеме, без различия сортов следует брать полную (с верхом) чайную ложку, то есть 2–3 гр, на 2 стакана воды; зеленого байхового чая берите в 1,5 раза больше – ложку на стакан. Более точно можно сказать, что если чай высших сортов («Букет», «Экстра», «Высший сорт»), то ложки с верхом достаточно на 2-3 стакана, если первого сорта – на 2, если второго – на 1,5. Кристаллического чая надо брать 0,3–0,5 гр на стакан. Кто любит чайный «коктейль», следует брать на литр воды 2 ложки черного чая и 1 зеленого или наоборот: можно взять по 2 ложки того и другого. Черный и зеленый кристаллический чай рекомендуется смешивать в соотношениях 3:1 и 3:2.

Из чайной посуды лучше всего фарфоровая и не только по ее художественным достоинствам: она лучше фаянсовой прогревается и «мягче» стеклянной по фактуре. А ложечки, конечно, хороши серебряные, они приятнее и полезней других (ведь с течением времени мы ложку понемногу «слизываем»). Вся эта посуда моется кипятком и вытирается чистым чайным полотенцем (не кухонным); коричневый чайный налет на посуде недопустим.

Чайник для заварки (если вы решили от него не отказываться) вытирать не надо, при споласкивании кипятком он должен хорошо прогреться, но не перегревайте его чересчур, от этого чай будет горчить. Всыпав чай, чайник заливают кипятком, затем закрывают крышкой, а сверху укутывают полотняной салфеткой так, чтобы она закрыла отверстия на крышке и носике чайника (не для тепла, поскольку чай, как мы сказали, преть не должен, а для уменьшения утечки с паром ароматических веществ). Наполнять чайник можно сразу доверху (некоторые советуют наливать сперва на две трети, а потом доливать, но это сомнительная рекомендация). Не надо ставить чайник на огонь, чтобы не потерять с паром аромат.

Заваривать чай надо вдали от рыбы, сырого мяса, сала и

других продуктов со специфическим запахом (они могут испортить чайный аромат). Букет чая вы испортите даже в том случае, если будете резать лук поблизости от пустого чайника или возьмете чайник надушенными руками; нельзя брать руками и сам чай.

Настаивается черный байховый чай 3,5–5 мин (высокие сорта быстрее, низкие – дольше), зеленый – 5–8 мин, а его грубые сорта, включая кирпичный, который для заварки кипятится, – до 10 мин; от 7 до 10 мин настаиваются плиточные чаи. Кристаллический чай растворяется в воде сразу и тут же готов к употреблению.

Чай нельзя подвергать усиленному «нажиму», долгому настаиванию, особенно при высокой температуре, так как лучшие экстракты черного чая переходят в настой самое большее через 5 мин, а при долгом настаивании в него попадают и некоторые вредные вещества (например алкалоид гуанин), в результате чай ухудшается, начинает горчить, а главное – даже при самой малой передержке теряет аромат. Не смущайтесь, если цвет чая в вашей чашке будет слабоват: пигменты переходят в раствор с некоторым «запозданием» и ждать их максимального накопления не надо.

С чая нельзя снимать пенку: именно здесь, в поверхностном слое, больше всего легких эфирных масел, смол и других веществ, формирующих аромат.

Если вы пьете чай с молоком, то наливать в чашку надо сперва молоко, уже в него чай.

Тем, кто любит очень слабый чай, следует доливать кипяток прямо в чашку, но не в чайник (в чайнике не следует разбавлять чай).

Все это не надуманные «китайские церемонии», а многолетний опыт. Он говорит о том, что сравнительно просто обеспечить при заварке полный вкус чая, но гораздо труднее сохранить

аромат, а вместе с ним и общий букет.

Красный, желтый, цветочный, ароматизированный чай имеют свои особенности дозировки и режима заварки. Будем надеяться, что работники нашей чайной промышленности не забудут указать их на пачках такого чая, когда научатся его делать.

Люди по-разному пьют чай в зависимости от их национальных особенностей и личных вкусов. Чай пьют с лимоном, цитроном, грейпфрутом, с молоком, ромом, вином, коньяком, с вареньем, медом, конфетами, сиропами, с фруктами и ягодами, с их соком, с миндалем, имбирем, кардамоном, корицей. Азиатские народы, живущие в суровых условиях горного или резкого континентального климата, усиливают питательность чая (чаще всего зеленого кирпичного) маслом,

салом, кумысом, сметаной, мукой, рисом, пшеном и пьют (или едят) его с солью, иногда с перцем, как бульон или суп. Так готовят чай монголы, тибетцы, а также калмыки, казахи, киргизы. Своеобразно понимают прелесть чая буряты: они пьют байховый или плиточный черный чай не с сахаром, а с солью, и не заваривают его, а варят в котле. Некоторые узбеки и каракалпаки пьют черный чай с перцем, молоком и медом. Вариантов переплетения всех этих причуд вкуса очень много, они определяют и состав продуктов и способы приготовления чая.

Но самый высокосортный чай истинные ценители всегда предпочитают в чистом виде. Они конечно не прочь заедать его разными вкусными вещами, тем более что чай очень способствует их усвоению, но в чашку не добавляют ничего. Тот, кто хочет получить «естественно-чайные» ощущения во всей их чистоте, не кладет даже сахар. Так опробируют чай титестеры. Некоторые сорта чая с особенно мягким и тонким вкусом и ароматом, например китайский черный чай «Нингчоу», а также зеленый «церемониальный» чай с характерным терпким вкусом, предназначаются для употребления без сахара. Но в обиходе изгнать сахарницу с чайного стола, естественно нельзя. Во всяком случае, сладким должен быть чай, если вы запиваете им бутерброды. Наши кулинары определяют нормы сахара в 20 гр на стакан. Вообще же сахар следует класть по вкусу, но лучше мало, чем много, приторный чай – это уже не чай.

Заметим, что сахар в чае в некоторой мере разрушает витамины. Ну, а сколько же следует пить чая?

Знатоки говорят, это зависит от климата, традиций и самого человека. А Азербайджане, например, пьют по 10–15 стаканов в сутки, в республиках Средней Азии – еще больше. Я бы сказал, что чая можно пить «сколько душе угодно», конечно, имея в виду, что «душа меру знает», во всяком случае, знает ее лучше, чем, например, владелец кафетерия в новозеландском городе Окленд Брайн Уайт, который с целью побить «мировой рекорд в чаепитии» выпил за 6 ч 7 мин 81 стакан чая (до тех пор высшее достижение в этой области принадлежало австралийцу из Брисбена, который за 6,5 ч выпил 80 стаканов чая). Говорят, что после рекорда Уайта число посетителей его кафетерия увеличилось. Однако моего читателя от подобных рекордов я должен дружески предостеречь.

Практически полезней средней дневной нормой сухого чая можно считать 10 гр, а высшей – 12–15 гр. Распределять это количество следует примерно на 4–6 стаканов, чтобы пить по 1–2 стакана несколько раз в день после еды. Норма в 15 гр чая содержит до 0,3 гр кофеина – высшую (и вполне безвредную)

медицинскую дозу.

Должен сказать, что в свете нашей сегодняшней практики я называю очень высокие цифры: такому уровню потребления чая у нас в стране далеко не соответствуют ни производство, ни спрос. Мы пьем его в среднем в несколько раз меньше. Однако эти цифры – не фантастика: например, пол-унции, то есть 14 с лишним граммов, – дневная норма чая английских военных моряков.

При чрезмерном употреблении чая (по 10–15 стаканов в день) может наступить бессонница; она сразу же происходит при снижении этой дозы. Симптомы отравления чаем (точнее говоря кофеином) могут наступить, если выпить настой целой пачки в 50–100 гр; они выражаются в перевозбуждении центральной нервной системы, головокружении, дрожании рук и ног, учащении пульса и дыхания, лихорадке и некоторых других признаках, типичных для случаев отравления. Смертельная доза кофеина – 10–20 гр, но случаев смерти от него почти не бывает.

Крепкий чай не рекомендуется пить при повышенном внутриглазном давлении, при некоторых сердечных и других болезнях, требующих лечения успокаивающими средствами. Любителям чая, которым приходится опасаться избытка кофеина, можно дать простой совет: слегка промойте чай перед заваркой в теплой воде, кофеин в ней растворится. Смягчается действие кофеина и в чае с молоком; такой чай можно давать даже годовалым детям.

Не надо увлекаться чаем перед сном. Если же вы сознательно применяете чай против сна, удлиняя свой рабочий день, то не делайте это слишком часто. Чай отгоняет сон, но сна не заменяет.

Чай – один из наиболее любимых напитков в нашей стране.

Чай просто вошел в быт русского народа и стал национальным напитком. Вряд ли найдется в нашей стране семья, которая не пила бы чай. В каждой местности есть свои знаменитые чаехлебы, которые считают, что они пьют чая больше других и заваривают чай лучше всех.

В мире известно около 2000 видов чая и столько же способов его приготовления. У каждого народа свои обычаи и традиции чаепития. Русский чай у самовара – это прежде всего повод для общения: «Приходите на чашку чая!» – так частенько приглашают в гости.

До появления чая на Руси пили горячие настои из листьев земляники, брусники, смородины, мяты, из липового цвета, листьев других растений. Эти настои позже стали также называться чаями. В каждой деревне были свои излюбленные рецепты этих ароматных и целебных напитков, каждый

крестьянин знал, при каких хворях какой сбор лучше помогает. В наше время эти знания в значительной мере утрачены, и, не зная свойств целебных трав, не стоит увлекаться настоями из них.

Существует много способов заваривания чая, и спорить о том, чей способ лучше бессмысленно. Это вопрос традиций и вкуса.

«Свежий чай подобен бальзаму,
А чай, оставленный на ночь, —
Подобен укусу змеи.»
Восточная мудрость.

У нас наиболее распространен следующий способ, который можно свести к 5 «золотым правилам».

1. Воду для заваривания чая нужно довести до кипения «белым ключом» (когда со дна чайника поднимается масса пузырьков воздуха, вызывая побеление воды). Не нужно кипятить воду так, чтобы она бурлила.

Не следует в кипяченую воду доливать свежей, а также кипятить воду многократно.

2. Перед завариванием фарфоровый чайник нужно 2–3 раза ополоснуть кипятком.

3. В нагретой чайник положить порцию чая, залить кипящей водой и накрыть салфеткой.

4. Дать настояться 4–5 мин и размешать перед разливкой. Ароматным, вкусным, полезным чай бывает первые 8–10 мин после заваривания.

5. Количество чая для заварки – дело вкуса, в среднем 1 ч. л. (с верхом или без верха) на стакан воды. Лучше готовить чай в заварочном чайнике без дополнительного разбавления кипятком.

Чай парами чайников:

2 ч. л. черного байхового чая, 1 стакан воды для заварки, сахар по вкусу.

Приведенный выше способ приготовления чая называется «чай одним чайником». Для чая парами чайников основные правила приготовления остаются теми же, но чай заваривают в маленьком заварном чайнике (250 мл) и подают вместе с большим чайником (1 л), наполненном кипятком, отдельно подают сахар.

Чай с ягодами

1 л воды, 2 ч. л. чая, 200 г любых свежих ягод; сахар по вкусу.

Заварить некрепкий чай, как обычно. В чайные чашки разложить ягоды земляники, малины, черники, смородины или калины, растереть их с сахарным песком и залить горячим чаем.

Чай с «позолотой»

2 ст. л. чая, 1/2 л кипятка, 1/2 стакана рома, 1 стакан красного вина, 1/2 лимона, 8–9 кусков рафинада.

Заварить чай, дать настояться 5 мин и процедить. Добавить ром, сухое красное вино, сок лимона, сахар, подогреть и подавать горячим в чашках.

Чай с лимоном или сливками

3 стакана крепкого чая, 1 стакан молока, сахар по вкусу.

Заварить чай. Отдельно подать сахар, подогретое молоко или сливки. У русских нет устоявшегося ритуала, что наливать в чашки сначала – чай или молоко. Англичане же, большие любители этого напитка убеждены, что сначала в разогретые чашки нужно наливать молоко на 1/6–1/4 объема, а затем добавлять чай. Чай с молоком – превосходный стимулирующий и общеукрепляющий напиток, особенно полезен с утра и после перенапряжения.

Пасечный чай

3 части крепкого чая, 1 часть меда, 1 часть водки. Заварить чай, затем смешать все компоненты и подогреть, но не кипятить. Приготовленный таким образом чай – прекрасное средство после зимней стужи, его употребляют в случае переохлаждения.

Лесной чай

1 л воды, 1–2 ч. л. чая, 1 ч. л. сушеной мяты, 1 ч. л. сушеных листьев земляники, 1 ч. л. листьев ежевики, 2–3 ч. л. измельченных плодов шиповника.

В качестве заварки употребляются различные растения и их смеси: листья и цветы мяты, душицы, мелиссы, чабреца, листья земляники, брусники, ежевики, костяники, морошки, кипрея, крапивы, смородины, малины, черники, шиповника и т. д. В повседневном быту можно рекомендовать самые разные сочетания этих растений (в том числе и с чаем). Травяные чаи можно заваривать так же, как обычный чай. Чай из сушеных ягод лучше заваривать заблаговременно в термосе, ли сушенные ягоды залить кипятком, дать настояться, довести до кипения, снять с огня, добавить листья, дать настояться 5–10 мин и подавать на стол.

Чайный напиток «Поздний вечер»

1/2 л кипятка, 2 ч. л. чая, 1/2 стакана яблочного сока, 1/2 стакана виноградного сока, 4 ч. л. орехов, 4 ч. л. изюма, сахар и пряности по вкусу.

Заварить свежий чай. Соки и чай налить в эмалированную кастрюлю, добавить сахар, имбирь, корицу, гвоздику, перемешать, плотно закрыть крышкой и прогреть в течение 20–25 мин на слабом огне, не допуская кипения. Перед подачей в чашки положить по ложке изюма и орехов.

Чайный напиток «Самоварная песенка»

3 стакана крепкого чая, 1 стакан красного вина, сахар по вкусу.

В подогретые чашки налить 2/3 объема горячего крепкого чая, 1/3 красного вина, добавить сахар по вкусу.

В последнее время появилось большое количество и разнообразие полуферментированных чаев, использующихся для похудения, очищения организма, со слабительными свойствами, Примером может служить чай «Черный дракон».

Черный дракон

Полуферментированный чай «Черный дракон» произрастает в экологически чистом горном районе Южного Китая и изготавливается на основе чая высшей категории «Черный дракон».

В состав входит: около 400 ценных для организма веществ: витамины С, Е, К, В1, В6, В3, В12, Р, а также кальций, фосфор, железо, фтор, йод, магний, селен, марганец, цинк и многие другие. Марганец в составе чая стимулирует самонакопление в организме витамина С, что во много раз повышает сопротивляемость онкологическим заболеванием.

Постоянное употребление чая – хорошая профилактика злокачественных опухолей, способствует рассасыванию фибромы матки, полипов кишечника. Помогает организму разрушать и выводить патологические клетки. Этот чай способствует укреплению стенок сосудов, лечению тромбофлебита. Нормализует кровяное давление, снижает уровень холестерина в крови. Витамин К в составе чая снимает синеву и отечность под глазами. Чай «Черный дракон» способствует устранению пигментных пятен, улучшает цвет лица, повышает упругость кожи, оздоравливает и омолаживает внутренние органы. При регулярном употреблении чая у тучных людей снижается вес (чай расщепляет жиры до легковыводимых радикалов, не обладая послабляющим эффектом, способствует быстрому выведению жиров из организма).

Способ приготовления: 1 ч. л. чая на чашку, настояться 2 минуты. Одну заварку можно использовать не менее 5 раз, так как чай не теряет своих качеств. В течение дня неограниченное потребление чая. Побочных эффектов нет.

Часть вторая
Лекарственные растения. Фитотерапия

«...Фитотерапия всегда входила в комплекс лечебного воздействия... очень часто фитотерапия получает химиотерапии, а в наши дни, когда загрязнение окружающей среды стало общепланетарным бедствием, нужно вновь обратиться к лечебным травам, не думая, конечно, что они и есть единственное средство лечения. Это важно особенно в наши дни, когда наша промышленность не способна обеспечить население нужными препаратами в достаточном количестве.»

Кандидат медицинских наук
М. Буянов

Таблица. Лекарственные растения и их применение

Ботаническое название	Семейство	Основные показания для использования
Абрикос обыкновенный или Урюк	Розоцветные	Малокровие, коклюш, обыкновенный бронхит, воспаление трахеи и почек, сухой кашель
Авран лекарственный	Норичниковые	Вялотекущие хронические язвы и гнойные раны, воспаление и гнойные раны, воспаление желчного пузыря и печени
Аир болотный	Ароидные	Язвенная болезнь желудка, желтуха, малярия, воспаление мочевого пузыря, гноящиеся раны, неприятный запах изо рта
Айва продолговатая	Розоцветные	Поносе, заболевания глаз, колит, воспалительные заболевания желудка и горла, бронхиальная астма, кашель, кожные болезни, ожоги
Акация белая	Бобовые	Спазм желудочно-кишечного трактата, обострение гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки
Аконит джунгарский	Лютиковые	Невралгия, мигрень, ревматическая и зубная боль
Алоэ древовидное	Лилейные	Хронические гастриты, туберкулез легких, снижение аппетита и иммунореактивности организма, трофические язвы, ожоги, болезни десен, эрозия шейки матки, дерматиты лучевого происхождения
Алтей лекарственный	Мальвовые	Воспаление дыхательных путей, острый гастрит, энтероколит, поносе, для усиления эффективности противовоспали тельных средств
Анис обыкновенный	Зонтичные	Воспаление слизистой оболочки дыхательных путей, кашель с трудно отделяемой мокротой, воспаление легких, тонкой и толстой кишки, почек и мочевого пузыря, песок в мочевыводящих путях, вздутие живота
Амалия маньчжурская или высокая	Аралиевые	Снижение функции цент ральной нервной системы, депрессивные состояния, гипотоническая болезнь, импотенция, умственное и физическое переутомление

Арника горная	Астровые	Сердечная слабость, стенокардия, наружные и внутренние кровотечения, трофические язвы, начальная стадия гипертонической болезни
Астрагал,шерстисто-цветковый	Бобовые	Гипертоническая болезнь, острые хронические за болевания почек, паро донтоз, ангина, стоматит
Багульник болотный	Вересковые	Острый и хронический бронхит, трахеит, коклюш, воспаление легких, бронхиальная астма, воспаление мочевого пузыря и слизистой оболочки желудка, ревматизм, мокнущая экзема
Бадан толстолистый	Камнеломковые	Воспаление желудочно-кишечного тракта, дизентерия, эрозия шейки матки, бели, раны
Барбарис обыкновенный	Барбарисовые	Хронические заболевания печени и желчного пузыря, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания верхних дыхательных путей, маточные кровотечения
Бархат амурский	Рутовые	Дизентерия, тиф, острые респираторные инфекции, воспаление печени и легких, костный туберкулез, воспаление лимфатических узлов, переломы костей
Бедренец камнеломка	Сельдерейные	Воспаление дыхательных путей, гастрит, мочекаменная болезнь, отеки
Белена черная	Пасленовые	Невралгия, мышечные и суставные боли
Белозор болотный	Белозоровые	Невроз сердца, истерия, судороги, эпилепсия, воспаление глаз и тонкой кишки, мочекаменная болезнь
Бересклет	Бересклеточные	Гонорея, сухой кашель с трудно отделяемой мокротой, заболевания печени, экзема, дерматомикозы, грибковые поражения кожи
Береза повислая	Березовые	Мочекислый диатез, воспаление желчного пузыря, гнойничковые заболевания кожи, экзема, отеки

Бессмертник песчаный или Цмин	Сложноцветные	Воспаление желчного пузыря, слизистой оболочки желудка с повышенной кислотностью, печени и толстой кишки, желчнокаменная болезнь
Бешеный огурец	Тыквенные	Ревматизм, длительно заживающие трофические язвы, грибковые поражения кожи, геморрой, воспаление слизистой оболочки придаточных пазух носа
Боярышник кроваво-красный	Розоцветные	Стенокардии, сужение мозговых сосудов, нарушение ритма сердца, бессонница, климакс, начальная стадия гипертонии
Брусника обыкновенная	Брусничные	Мочекаменная болезнь, воспаление мочевого пузыря, слизистой оболочки желудка с пониженной кислотностью, артрит ревматоидного происхождения
Будра плющевидная	Губоцветные	Бронхит, воспаление легких, почек, мочевого и желчного пузырей, печени, суставов, фурункулез, переломы костей
Бузина травянистая	Жимолостные	Катар верхних дыхательных путей, невралгия, ревматизм, крапивница, подагра, воспаление толстой кишки
Бузина черная	Жимолостные	Воспаление суставов, верхних дыхательных путей, кашель, ангина, подагра, ожоги, фурункулы, геморрой
Буквица лекарственная	Яснотковые	Заболевания легких и бронхов, легочные кровотечения, подагра, воспаление мочевого пузыря, гайморит, повышенная нервная возбудимость
Бурачник лекарственный или Огуречная трава	Бурачниковые	Суставной ревматизм, подагра, отеки, желчно- и мочекаменная болезни, повышенная нервная возбудимость, чувство страха
Валериана лекарственная	Валериановые	Повышенная нервная возбудимость, бессонница, нервное потрясение, мигрень, спазм коронарных сосудов, запор
Василек синий	Астровые	Воспаление почек и мочевого пузыря, спазм внутренних органов, нарушение сумеречного зрения, острое респираторное заболевание

Василистник вонючий	Лютиковые	Начальная стадия гипертонической болезни, кровотечения, заболевания печени и желчного пузыря, понос
Василистник малый	Лютиковые	Дифтерия, туберкулез, малярия, воспаление желчного пузыря, печени и тонкой кишки, боль в животе, эпилепсия, гнойные раны
Вахта трехлистная, или Трилистник водяной	Вахтовые	Гастрит с пониженной кислотностью, запор, метеоризм, язвы кожи и слизистых оболочек
Вербена лекарственная	Вербеновые	Острый бронхит, воспаление легких, слизистой оболочки полости рта и кожи, фурункулез, гипотония
Верблюжья колючка обыкновенная	Бобовые	Дизентерия и ее профилактика, воспаление толстой кишки и желчного пузыря, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, неукротимый кашель, ангина, гнойничковые заболевания кожи
Вереск обыкновенный	Вересковые	Ревматизм, туберкулез, атеросклероз, сухой кашель с трудно отделяемой мокротой, воспаление печени, селезенки, мочевого пузыря и слизистой оболочки желудка с повышенной кислотностью, гноящиеся раны
Вероника лекарственная	Норичниковые	Заболевания желудочно-кишечного тракта и дыхательных путей, бронхиальная астма, зуд половых органов на почве диабета
Волчник обыкновенный, или Волчье лыко	Волчниковые	Невралгия, бессонница, дизентерия, судорожные припадки, воспаление толстой кишки, фурункулез, кожный туберкулез, паралич, ангина, кашель, зудящие дерматозы, зубная боль
Вьюнок полевой	Вьюнковые	Бронхиальная астма, отеки различного происхождения, воспаление печени и селезенки, кровотечения, гипертоническая болезнь
Вяз граболистный	Ильмовые	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, экзема, незаживающие раны, ожоги

Галега лекарственная	Бобовые	Легкая форма диабета, пониженное отделение молока у кормящих женщин, отеки
Герань кровавокрасная	Гераниевые	Острые и хронические воспаления кишечника и слизистой оболочки желудка, дерматиты аллергического характера, фурункулы, карбункулы, флегмоны, абсцессы
Герань луговая	Гераниевые	Воспаление верхних дыха тельных путей и желудочно-кишечного тракта, обильные и длительные менструации, длительно не заживающие раны, язвы, мочекаменная болезнь, дизентерия, эпилепсия
Гледичия обыкновенная	Бобовые	Спазм желудочно-кишечного тракта, хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническое воспаление желчного пузыря, спастический колит
Горец змеиный, или Раковые шейки	Гречишные	Острые и хронические заболевания кишечника, фурункулез, воспаление мочевого пузыря и влагалища, обильные менструации, гнойные раны, стоматит, желудочно-кишечные кровотечения
Горец почечуйный, или Почечуйная трава	Гречишные	Маточные и геморроидальные кровотечения, атонические и спастические запоры
Горец птичий, или Спорыш	Гречишные	Хронические заболевания мочевыводящих путей, воспаление слизистой оболочки кишечника, язвенная бо лезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, начальная стадия мочекаменной болезни
Горицвет весенний, или Адонис весенний	Лютиковые	Повышенная нервная возбудимость, одышка, отеки, ослабление сердечной деятельности
Гравилат городской	Розоцветные	Воспаление верхних дыхательных путей, кашель с трудно отделяемой мокротой, гастрит с повышенной кислотностью, кровотечение из десен, рахит, кожные заболевания

Гравилат речной	Розоцветные	Воспаление почек, слизис той оболочки желудка с повышенной кислотностью и желчного пузыря, спас тическое состояние толстой кишки, избыточное выделение газов, бронхиальная астма, невроз, головная боль, ревматизм, геморрой, рахит, кожные заболевания
Гранат обыкновенный	Гранатовые	Воспаление толстой кишки, печени, почек, полость рта, органов зрения, боли в суставах. перелом костей, маточные кровотечения, кровоточивость десен, понос, простудные заболевания
Гречиха посевная	Гречишные	При истощении организма как источник витамина Р
Грыжник гладкий	Гвоздичные	Заболевания почек и мочевого пузыря, воспаление простаты, мышечные боли после физической нагрузки
Девясил высокий	Сложноцветные	Воспаление дыхательных путей, кашель с трудно отделяемой мокротой, заболевания желудка и желчного пузыря, нерегулярные менструации, геморрой эпилепсия, сахарный диабет
Дескурайния София	Крестоцветные	Воспаление верхних дыхательных путей, почек, желчнокаменная болезнь, рожистое воспаление кожи, малярия, корь, скарлатина, понос, кровохарканье, истерические припадки, гнойные раны, долго не заживающие язвы
Диоскорея	Диоскорейные	Атеросклероз, гипертоническая болезнь, повышенная свертываемость крови, увеличение содержания желчи в крови
Донник лекарственный	Бобовые	Закупорка вен и коронарных сосудов, боль в мочевом пузыре, воспаление среднего уха, гипертоническая болезнь, климакс, гнойные раны

Дрок красильный	Бобовые	Отеки сердечного и почечного происхождения, воспаление печени, мочевого и желчного пузырей, ревматизм, подагра, аллергические дерматиты, маточные кровотечения, бронхиальная астма, хронический бронхит, грибковые поражения кожи, ангина, фурункулез, лишаи
Дуб обыкновенный	Буковые	Воспаление кишечника, дыхательных и мочевыводящих путей, стоматит, кровотечения из десен, понос
Душица обыкновенная	Яснотковые	Бронхит, гипертоническая болезнь, бессонница, нервное возбуждение, гнойничковые заболевания кожи, диатез
Дымянка лекарственная	Дымянковые	Пониженная секреция желудочного сока, гнилостные процессы в кишечнике, заболевания желчного пузыря, желчно- и мочекаменная болезнь, бронхит
Дягиль лекарственный	Сельдерейные	Спазм гладкой мускулатуры внутренних органов, снижение секреции желчи и сока поджелудочной железы, повышенное брожение в кишечнике
Ежевика сизая	Розоцветные	Понос, желудочные и кишечные кровотечения, пищевые отравления, заболевания верхних дыхательных путей, затяжные и обильные менструации
Женьшень обыкновенный	Аралиевые	Как тонизирующее и общеукрепляющее средство при физической и умственной усталости, после тяжелых и длительных заболеваний
Жеруха лекарственная, или Водяной кресс	Крестоцветные	Авитаминоз, малокровие подагра, ожоги, зуд кожи, заболевания желчного и мочевого пузырей, воспаление верхних дыха тельных путей и желудочно-кишечного тракта
Журавельник цикутовый	Гераниевые	Кровотечения, возбуждение нервной системы, воспаление желудочно-кишечного тракта

Зайцегуб опьяняющий, или Лагохилус опьяняющий	Губоцветные	Понижение остроты зрения гипертоническая болезнь, глаукома, кровоточивость десен, обильные месячные, красный плоский лишай, экссудативный диатез
Заманиха высокая, или Оплопанакс высокий	Аралиевые	Неврозы, астенические состояния, угнетение центральной нервной системы, начальная стадия диабета
Звездчатка, или Мокрица	Гвоздичные	Хронические заболевания печени, желчно- и мочекаменная болезни, бронхит, воспаление легких, ишемическая болезнь сердца
Зверобой продырявленный	Зверобойные	Язвенная болезнь, понос заболевания желчного и мочевого пузырей, спазм толстой и тонкой кишок, поражения кожи, раневые поверхности язвы, абсцессы, ожоги
Земляника лесная	Розоцветные	Воспалительные и язвенные процессы желудочно-кишечного тракта, желчно- и мочекаменная болезнь, колит, нарушение солевого пятна, малокровие
Золототысячник малый, или обыкновенный	Горечавковые	Гастрит с пониженной кислотностью, заболевания печени, желчного пузыря и почек, изжога
Ива белая, или Ветла	Ивовые	Воспаление слизистой оболочки желудка и толстой кишки, полости рта и горла, кровотечение внутренних органов, туберкулез, ревматизм
Имбирь аптечный	Имбирные	Плохой аппетит, рвота, бронхиальная астма
Иссоп лекарственный	Яснотковые	Бронхит, бронхиальная астма, обильное потоотделение, нарушение пищеварения, хроническое воспаление желудочно-кишечного тракта
Истод обыкновенный	Истодовые	Острые и хронические заболевания легких, бронхиальная астма
Истод тонколистный	Истодовые	Расстройства нервной системы, бессонница, атеросклероз, бронхит, полости рта и глотки, лимфогранулематоз

Каланхоэ перистое	Толстянковые	Туберкулез, трофические долго не аживающие язвы, кровотечения из ран, фурункулы, кожные сыпи, экземы, трещины сосков
Календула лекарственная, или Ноготки	Сложноцветные	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, воспаление тонкой и толстой кишки, заболевания печени и желчного пузыря, ушибы, порезы, ожоги, фурункулез, эрозия шейки матки, пародонтоз, кровоточивость десен
Калина обыкновенная	Жимолостные	Маточные, носовые и геморроидальные кровотечения, угрожающий аборт, понос, истерия, бессонница, ангина, потеря голоса, кожная сыпь
Клужница болотная	Лютиковые	Нарушение обмена веществ, малокровие, повышенное содержание крови, нейродермит, экзема, ревматизм, длительно не заживающие раны
Капуста огородная	Крестоцветные	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, воспаление слизистой оболочки желудка, печени, спастический колит
Картофель обыкновенный	Пасленовые	Гастрит с повышенной кислотность, язвенная болезнь желудка, запор воспаление слизистой оболочки рта и глотки, ожоги, панарицин, незаживающие раны
Кассия остролистная, Сенна, или Александрийский лис	Бобовые	Геморрой, снижение функции печени, запор
Каштан конский обыкновенный	Буковые	Варикозное расширение вен, геморрой, язвы голени, хронические расстройства пищеварения заболевания верхних дыха тельных путей, воспаление мышц, невралгия
Кермек Гмелина	Кермековые	Воспаление желудка, тол стой кишки, слизистой оболочки полости рта и глотки, маточные крово течения

Кизил мужской, или обыкновенный	Кизиловые	Заболевания печени и почек, малокровие, воспа ление желудочно-кишечного тракта, грипп, скарлатина, понос, ангина, дефицит витаминов
Кипрей узколистный, или Иван-чай	Кипрейные	Воспаление слизистой оболочки желудка и кишечника
Кирказон ломоносововидный	Кирказоновые	Отеки различного происхождения, гипертоническая болезнь почечного происхождения, простудные заболевания, расстройства функции желудочно-кишечного тракта
Кислица обыкновенная	Кисличные	Гастрит с пониженной кислотностью, диатез, простудные заболевания, воспаление почек
Клевер луговой	Бобовые	Малокровие, болезненны менструации, воспаление мочевого пузыря, бронхит, бронхиальная астма, одышка, профилактика атеросклероза, ожоги, абсцессы, кожный туберкулез
Клен остролистный	Кленовые	Заболевания почек, верхних дыхательных путей, полости рта
Клюква четырех- лепестная, или болотная	Брусничные	Малокровие, гинекологические воспалительные заболевания, головная боль, атеросклероз
Книжник сибирский	Лютиковые	Пониженный обмен веществ, воспаление слизистой оболочки желудка, отеки различного происхождения, длительно не заживающие раны, простудные заболевания
Копытень европейский	Кирказоноые	Отеки различного проис хождения, воспаление легих, острые и хронические бронхиты, гастрит, заболевания печени и желчевыводящих путей, воспаление воспаление толстой и тонкой кишок, простудные заболевания
Коровяк скипетровидный	Норичниковые	Болезни печени и селезенки, бронхит, хрипота, ангина, бронхиальная астма, мочекаменная болезнь, подагра, радикулит, заболевание суставов

Костянка каменистая	Розоцветные	Простудные заболевания, воспаление слизистой оболочки желудка, тонкой и толстой кишки, печени, желчного и мочевого пузырей, мочевыводящих путей, геморрой, женские болезни
Кошачья лапка двудомная	Сложноцветные	Маточные, носовые, желудочные, легочные и геморроидальные кровотечения, обильные менструации
Крапива двудомная	Крапивные	Анемия, вялотекущие хронические заболевания, воспаление желчного пузыря, бронхит, профилактика подагры, боль в суставах, перхоть, выпадение волос
Красавка	Пасленовые	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, желчно- и мочекаменная болезни, кишечные колики, спазм гладкой мускулатуры
Кресс-салат	Капустные	Нарушение пищеварения, желчнокаменная болезнь, начальная стадия гипертонической болезни, долго не заживающие раны, чесотка
Кровохлебка лекарственная	Розоцветные	Хроническое воспаление и толстой кишок, понос, раны, ссадины, потертости
Крушина ольховидная, или	Крушиновые	Спастический колит, атонический запор, геморрой, трещины прямой кишки, спазм гладкой мускулатуры внутренних органов
Кубышка желтая	Кувшинковые	Гипертоническая болезнь, спазм гладкой мускулатуры внутренних органов, воспаление почек и мочевыводящих путей, подагра, ревматизм, кашель, кожные заболевания
Кукуруза обыкновенная	Злаковые	Воспаление печени, желчного пузыря и очевыводящих путей, отеки сердечного происхождения, острые и хронические заболевания почек
Купена лекарственная	Лилейные	Ревматизм, боли в пояснице, геморрой, подагра, ушибы, ссадины
Купырь лесной	Зонтичные	Отеки, экзем, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарывы, фурункулы

Курильский чай	Розоцветные	Заболевания крови, воспаление желудочно-кишечного тракта и печени, туберкулез и крупозное воспаление легких, ослабление сердечной деятельности
Лабазник вязолистный	Розоцветные	Трофические язвы нижних конечностей, раны, ожоги, экзема, язвенная болезнь болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, хронический холецистит, воспаление верхних дыхательных путей
Лапчатка гусиная	Розоцветные	Спазм гладкой мускулатуры желудочно-кишечного тракта, болезненные менструации, желчнокаменная болезнь, колит, свежие и гнойные раны, кровоточивость десен
Лапчатка прямостоячая	Розоцветные	Понос, желудочные, кишечные и маточные кровотечения, ангина, кожные заболевания
Лапчатка серебристая, или Калган	Розоцветные	Воспаление слизистой оболочки желудка, тонкой и толстой кишки, цирроз печени, острые респираторные заболевания, гипертоническая болезнь, фурункулез, кровоточивость десен, подагра, ревматизм, легочные кровотечения
Лебеда раскидистая	Маревые	Запор, рахит, геморрой, подагра, скудные менструации, паронихии
Левзея софлоровидная, или Маралий корень	Астровые	Психическое и физичес кое переутомление, гипотония, импотенция, хронический алкоголизм
Лен посевной	Льновые	Заболевания бронхов, гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический колит, воспаление мочевого пузыря и почек
Лещина обыкновенная, или Лесной орех	Березовые	Варикозное расширение вен, трофические язвы голени, малокровие, колит, мочекаменная болезнь

Лимон обыкновенный	Рутовые	Лихорадка, нарушение обмена веществ, гастрит с пониженной кислотностью, подагра, мочекаменная болезнь, ангина, грибковые заболевания кожи, зуд
Липа сердцевидная	Липовые	Кашель, ревматизм, ангина, воспаление полости рта, геморрой, подагра, ожоги
Лопух большой	Сложноцветные	Воспаление почек, желчно- и мочекаменная болезни, заболевание слизистой оболочки желудка и толстой кишки, зуд кожи, экзема, фурункулы, долго не заживающие раны
Лох узколистный	Лоховые	Свежие и гнойные раны, простудные заболевания, радикулит, ревматическиеи подагрические боли, воспаление слизистой оболочки желудка и толстой кишки
Лук репчатый	Лилейные	Заболевания верхних дыхательных путей, ангина, грипп, снижение секреторной активности желудочно-кишечного тракта, профилактика атеросклероза
Льнянка обыкновенная	Норичниковые	Запоры, вздутие живота, хронические заболевания печени и желчного пузыря, геморрой, кожные заболевания, фурункулы, лишаи
Любисток лекарственный	Зонтичные	Бронхит, заболевания мочевого пузыря, повышенное образование газов в кишечнике, отеки, малокровие, возбуждение нервной системы
Магнолия крупно- цветная	Магнолиевые	Гипертоническая болезнь
Майоран садовый	Губоцветные	Гастрит с пониженной кислотностью, хронический холецистит, воспаление тонкой кишки
Малина обыкновенная	Розоцветные	Малокровие, утри, воспаление желудка и кишечника, слабо выраженный диабет
Мальва лесная	Мальвовые	Воспаление верхних дыхательных путей, насморк, носовые кровотечения, обильные менструации, кровотечения из внутренних органов, фурункулез, воспаление кожи

Маргаритка обыкновенная	Сложноцветные	Воспаление бронхов, бронхиальная астма, заболевания слизистой оболочки мочевого и желчного пузырей и протоков печени, кровотечения из внутренних органов, геморрой
Марена красильная	Мареновые	Мочекаменная болезнь
Марь красильная	Маревые	Мигрень, бронхиальная астма с трудно отделяемой мокротой, нарушение функции нервной системы, поражение кожи простейшими
Маслина	Масличные	Запор, гипертоническая болезнь, отеки, желчно-каменная болезнь, воспаление кишечника
Мать-и-мачеха	Астровые	Заболевания почек, легких, верхних дыхательных путей, воспаление мочевого пузыря, отеки, грудница, нарывы, фурункулы, перхоть, выпадение волос
Медуница лекарственная	Бурачниковые	Заболевания верхних дыхательных путей, легких, почек, мочевого пузыря, мочекаменная болезнь, туберкулез, понос
Мелисса лекарственная	Яснотковые	Спазм гладкой мускулатуры, рвота, одышка, учащение сердцебиение, болезненные менструации, невроз, воспаление полости рта
Миндаль обыкновенный	Розоцветные	Боль в желудке, расстройство желудочно-кишечного тракта, болезненный дерматит, стоматит, фурункулез, облысение, бронхиальная астма
Можжевельник обыкновенный	Кипарисовые	Отеки сердечного происхождения, заболевания легких и верхних дыхательных путей, вздутие живота, желчнокаменная болезнь, ревматизм, подагра, дерматиты
Морковь посевная	Сельдерейные	Недостаток витамина А, малокровие, сердечно-сосудистые заболевания, запор, геморрой, мочекаменная болезнь
Мыльнянка лекарственная	Гвоздичные	Густая вязкая мокрота, отеки различного происхождения, боль в суставах, подагра, чешуйчатый лишай, ангина, зубная боль

Мята перечная	Яснотковые	Невроз, бессонница, стенокардия, воспаление желчного пузыря и верхних дыхательных путей, гастрит с повышенной кислотностью, неприятный запах изо рта, зубная боль
Наперстянка пурпуровая	Норичниковые	Хроническая сердечная недостаточность
Настурция майская, или Капуцин	Настурциевые	Острый и хронический бронхит, бронхиальная астма, эмфизема легких, выпадение волос
Облепиха крушиновидная	Лоховые	Повреждение тканей внутренних органов, эрозия шейки матки, раны, ожоги, воспаление тонкой и толстой кишки, атеросклероз
Овес посевной	Злаковые	Хроническое воспаление желудочно-кишечного тракта, нервных окончаний, физическое и умственное переутомление
Одуванчик лекарственный	Астровые	Атеросклероз, гастрит с пониженной кислотностью, хронический запор, воспаление желчного пузыря, пониженное образование молока у кормящих женщин, фурункулез, угри, нарушение обмена веществ
Окопник лекарственный	Бурачниковые	Перелом костей, остеомиелит, хронический бронхит, воспаление желудка и кишечника, гнойное поражение кожи, кровотечения
Ольха клейкая или черная	Березовые	Заболевания тонкой и толстой кишки, дизентерия, бродильные и гнилостные процессы в желудке, ожоги, воспаление слизистой оболочки рта и глотки, кашель, ревматизм, подагра
Ольха серая	Березовые	Понос, язвенная болезнь, желудка и двенадцатиперстной кишки, ожоги, носовые кровотечения
Омела белая	Ремнецветниковые	Атеросклероз, воспаление почек, желудка, толстой кишки, бронхиальная астма, невралгия, трофические язвы конечностей, коклюш, маточные, легочные и носовые кровотечения, мышечные боли, ушибы, переломы
Орех грецкий	Ореховые	Атеросклероз, запор, легочные кровотечения, гнойные сыпи, лишай, экзема, гастрит
Осина	Ивовые	Оспа, воспаление легких, слизистой оболочки мочевого пузыря, плохой аппетит, бронхит с упорным кашлем в груди отделяемой мокротой, воспаление пазух носа, пародонтоз
Очитка едкий	Ивовые	Малярия, гипотония, гнойные раны, изжога, зуд кожи
Очный цвет пашенный	Первоцветные	Моче- и желчнокаменная болезни, воспаление и туберкулез легких, бронхит, гинекологические заболевания, зудящие дерматозы
Пажитник сенной	Бобовые	Астенические состояния после тяжелых операций, туберкулез, сепсис, травма головного мозга, плохой аппетит, кашель, воспаление слизистой желудочно-кишечного тракта
Пастернак посевной	Зонтичные	Возбуждение нервной системы, нарушение кровоснабжения сердца, мочекаменная болезнь
Пастушья сумка	Крестоцветные	Острые и хронические воспалительные заболевания кишечника, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания печени и желчного пузыря, геморрой, нарушение обмена веществ

Переступень белый	Тыквенные	Бронхит, воспаление легких и плевры, отеки на почве заболеваний печени, туберкулезе, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, кашель, радикулит, подагра, бородавки, пигментные пятна, хронические трофические язвы, поражение волосистой части головы
Перец стручковый	Пасленовые	Невралгия, радикулит, миозит, снижение активности пищеварительных ферментов
Петрушка огородная	Зонтичные	Почечные и сердечные заболевания, сопровождающиеся отеками, почечно-каменная болезнь, воспаление мочевого пузыря, расстройства пищеварения, маточные кровотечения, гастрит с пониженной кислотностью, укусы комаров, пчел, ос
Пижма обыкновенная	Астровые	Заболевания печени, желчного и мочевого пузыря, круглые глисты, пониженная кислотность желудочного сока, вялозаживающие язвы
Пион уклоняющийся или Марьин корень	Пионовые	Пониженная кислотность желудочного сока, нервные, простудные и желудочно-кишечные заболевания, воспаление верхних дыхательных путей, нарушение обмена веществ
Плющ обыкновенный	Аралиевые	Упорный кашель, острые и хронические бронхиты, воспаление легких, гастрит, острые и хронические заболевания тонкой и толстой кишки, вшивость, фурункулез, заболевания кожи, вызванные стрептококками, микозы волосистой части головы
Подорожник блошный	Подорожниковые	Воспаление слизистой оболочки желудка и толстой кишки, пониженная кислотность, хронические запоры, кровоточащие и гнойные раны, ожоги

Подорожник большой	Подорожниковые	Спазм гладкой мускулатуры желудка, гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной кислотностью, трудно заживающие раны, язвы, фурункулы, ожоги
Подсолнечник однолетний	Сложноцветные	Повышенная температура тела, плохой аппетит, малярия, коклюш, желудочно-кишечные колики, желчно-каменная болезнь
Полынь горькая	Астровые	Нарушение пищеварения, кровотечения, спазм толстой кишки, затруднение мочеотделения, раны
Полынь обыкновенная	Астровые	Отравления, воспаление слизистых оболочек, долго не заживающие раны, эрозия шейки матки, бели, скудные и болезненные менструации
Портулак огородный	Портлаковые	Повышенное содержание холестерина в крови, атеросклероз, гипотония, воспаление печени, почек и мочевого пузыря
Почечный чай	Голубоцветные	Острые и хронические заболевания почек, сопровождающиеся отеками, мочекаменная болезнь, воспаление мочевого пузыря, подагра, сахарный диабет, острый и хронический холецистит
Просвирник низкий	Мальвовые	Заболевания верхних дыхательных путей, туберкулез легких, охриплость голоса, изнуряющий кашель, приступ почечной колики, воспаление поджелудочной железы, туберкулез кожи, понос, нарушение менструального цикла
Пустырник обыкновенный	Губоцветные	Начальная стадия гипертонической болезни, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, невроз, истерия, невралгия, порок сердца, климактерический период
Пырей ползучий	Злаковые	Желудочно-кишечные заболевания желчно- и мочекаменная болезни, запор, воспаление верхних дыхательных путей и мочевого пузыря, подагра, фурункулез

Расторопша пятнистая	Сложноцветные	Токсические поражения печени, цирроз, задержка мочи, воспаление слизистой оболочки желудка и толстой кишки, радикулит, судороги
Ревень тангутский	Гречишные	Атония кишечника, метеоризм, хронический запор
Редька посевная	Крестоцветные	Бронхит, острый и хронический, гастрит, воспаление тонкой и толстой кишок, носоглотки, камни в почках и мочевом пузыре, радикулит, невралгия
Репейник аптечный	Розоцветные	Подагра, ревматизм, заболевания желудочно-кишечного тракта и печени, воспаление слизистой оболочки полости рта, плохо заживающие язвы
Родиола розовая	Толстянковые	Перенесенные острые и хронические заболевания, гипотония, импотенция, неврозы
Рододендрон золотистый	Вересковые	Сердечно-сосудистая недостаточность, воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта, дизентерия, брюшной тиф, эпилепсия, головная боль, раздражительность, нарушение сна, отеки
Ромашка аптечная или лекарственная	Астровые	Хронический гастрит, колит, маточные кровотечения, холецистит, спазм кишечника, метеоризм, геморрой, воспаление слизистой оболочки полости рта
Росянка круглолистная	Росянковые	Отеки различного происхождения, спазм гладкой мускулатуры внутренних органов, острый и хронический бронхит, бронхиальная астма, воспаление легких, глотки и трахеи, коклюш
Рута душистая	Рутовые	Желудочно-кишечные колики, воспаление слизистой оболочки желудка, полости рта и глотки, бронхит, нарушение ритма сердца, кожные сыпи, невроз, климактерический период, вздутие живота, хронические заболевания суставов, невралгия, ишиас, пролежни, ушибы, кровоизлияния

Рябина обыкновенная	Розоцветные	Пониженная кислотность желудочного сока, малокровие, гипертоническая болезнь, воспаление желчного пузыря
Сабельник болотный, или Декон	Розоцветные	Дизентерия, поносы, туберкулез, подагра, радикулит, ревматизм, боль в желудке, отложение солей
Свекла обыкновенная	Маревые	Малокровие, колит, заболевания печени, хронический насморк, плохо заживающие язвы
Секуринега полукустарниковая	Молочайные	Угнетение нервной системы, ослабление сердечной деятельности, импотенция, переломы костей, пищевая интоксикация
Сельдерей пахучий	Зонтичные	Мочекаменная болезнь, воспаление мочевого пузыря и мочевыводящих путей, хронический колит, гастрит, нарушение сна, неврозы, астенические состояния, плохой аппетит
Синеголовик плосколистный	Зонтичные	Возбуждение центральной нервной системы, спазм гладкой мускулатуры внутренних органов, бессонница, воспаление верхних дыхательных путей, мочекаменная болезнь, заболевания печени, эпилепсия, коклюш, грибковые поражения кожи, отеки различного происхождения
Синюха голубая	Синюховые	Хронический бронхит, легочные кровотечения, бессонница, повышенная нервная возбудимость
Сирень обыкновенная	Маслиновые	Малярия, воспаление почек, камни в почечных лоханках, гноящиеся язвы
Слива колючая или Терн	Розоцветные	Нарушение перистальтики кишечника, фурункулез, желудочно-кишечные колики, вздутие живота, тошнота, одышка, невралгия, воспаление почек и мочевого пузыря, гнойничковые заболевания кожи

Смоковница обыкновенная, или Инжир	Тутовые	Заболевания сердечно-сосудистой системы с дефицитом калия, гипертоническая болезнь, отеки различного происхождения, бронхиальная астма, воспаление верхних дыхательных путей, ангина, сухой кашель, малокровие
Смородина черная	Крыжовниковые	Воспаление почек, мочевыводящих и верхних дыхательных путей, головная боль, начальная стадия гипертонической болезни, нарушение обмена веществ, авитаминоз
Снять обыкновенная	Зонтичные	Воспалительные заболевания почек и мочевого пузыря, ревматизм, экссудативный диатез, заболевания суставов, рожистое воспаление и грибковые поражения кожи
Солодка голая	Бобовые	Острое респираторное заболевание, воспаление легких, глотки, слизистой оболочки желудка с повышенной кислотностью, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, воспаление мочевого пузыря и почек, запоры, многоводие при беременности
Сосна обыкновенная	Сосновые	Недостаток витамина С, трещины губ и сосков, фурункулы, долго не заживающие язвы
Спаржа	Лилейные	Снижение функции печени и почек, воспаление мочевого и желчного пузырей, мочекаменная болезнь, отеки сердечного происхождения, подагра
Стальник полевой	Бобовые	Геморрой, запор, трещины заднего прохода, подагра, мочекаменная болезнь, воспаление мочевого пузыря
Сумах дубильный	Сумаховые	Воспаление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, полости рта, носа, зева, гортани, дизентерия, ожоги, трещины кожи, пролежни
Сушеница топяная	Астровые	Язвенная и гипертоническая болезни, нервное возбуждение, бессонница, сердцебиение, боли в животе

Татарник колючий	Астровые	Гипотония, воспаление мочевого пузыря, гнойные раны
Термопсис ланцетовидный	Бобовые	Воспаление верхних дыхательных путей с трудно отделяемой мокротой
Тимьян обыкновенный	Яснотковые	Спазм желудочно-кишечного тракта, трудно отделяемая мокрота, ишиас, понос, метеоризм, бессонница, запор, зуд, воспаление слизистой оболочки полости рта
Тмин обыкновенный	Зонтичные	Атонический запор, метеоризм, спастические боли в животе, бродильные процессы в желудочно-кишечном тракте, воспаление тонкой и толстой кишок и желчного пузыря, понижение выделение молока у кормящих женщин, трудно отделяемая мокрота при кашле, диспепсия у детей
Толокнянка обыкновенная	Вересковые	Воспаление мочевого пузыря и мочевыводящих путей, мочекаменная болезнь, отеки сердечного происхождения, туберкулез, неярко выраженный диабет, гнойные раны и язвы, диатез, суставной ревматизм
Томат	Пасленовые	Недостаток витаминов в организме, малокровие, снижение аппетита, профилактика атеросклероза
Тополь черный или Осокорь	Ивовые	Туберкулез, ревматизм, подагра, воспаление мочевого пузыря, скудные менструации, мочекаменная болезнь, повреждение нервов, подагра, заболевания суставов, трихомонадный кольпит, фурункулы, гнойные раны, ожоги, трещины губ и сосков, грибковые заболевания кожи, зуд
Тыква обыкновенная	Тыквенные	Воспаление толстой кишки, почек, мочевого пузыря, запор, ожирение, ожоги, экзема и другие гнойно-воспалительные заболевания кожи, глисты

Тысячелистник обыкновенный	Сложноцветные	Кишечные, легочные, геморроидальные и другие кровотечения, метеоризм, гастрит с пониженной кислотностью, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертоническая болезнь, нарушение менструаций, раны
Укроп душистый	Зонтичные	Пиелонефрит, почечнокаменная болезнь, простудные заболевания, воспаление верхних дыхательных путей, бессонница, вздутие живота, гнойничковые заболевания кожи
Унаби или Юйюба	Крушиновые	Гастрит с пониженной и повышенной кислотностью, костный туберкулез, туберкулез кожи и глаз, гнойные раны, повышенное артериальное давление, бронхит, заболевания почек и мочевого пузыря, облысение, кашель, бессонница, головокружение, коклюш, стоматит
Фасоль обыкновенная	Бобовые	Гастрит с пониженной кислотностью, атеросклероз, нарушение ритм сердца, диабет
Фенхель обыкновенный	Зонтичные	Спазм желудочно-кишечного тракта, бронхит с трудно отхаркиваемой мокротой, воспалительные заболевания полости рта и глотки, уменьшение количества молока у кормящих женщин
Фиалка душистая	Фиалковые	Туберкулез, воспаление бронхов, легких и полости рта, ревматизм, моче- и желчнокаменная болезни, подагра, головная боль, бессонница, эпилепсия, ангина, амебная дизентерия, грибковые поражения кожи, гнойные раны, фурункулы, дерматиты
Фиалка трехцветная, или Анютины глазки	Фиалковые	Острое респираторное заболевание, воспаление мочевыводящих путей и полости рта, мочекаменная болезнь, зубная боль, кожные заболевания

Физалис обыкновенный	Пасленовые	Воспалительные заболевания мочевыводящих путей, камни в мочевом пузыре и почках, дерматиты, экссудативные диатезы, зубная боль
Хвощ полевой	Хвощевые	Отеки, туберкулез, воспаление слизистой оболочки полости рта и горла
Хмель обыкновенный	Коноплевые	Невроз, бессонница, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, воспаление слизистой оболочки желудка, отеки, тромбофлебит, туберкулез легких и кожи, воспаление почек и мочевого пузыря, угри, выпадение волос, мочекислый диатез, климактерический период
Хрен обыкновенный	Крестоцветные	Снижение секреции желез различных отделов кишечника, снижение перистальтики кишечника, гастрит с пониженной кислотностью, хронический колит, холецистит, зубная боль, гнойные раны, радикулит, ишиас, гнездная плешивость, себорея, дерматомикозы, веснушки, пигментные пятна
Цетрария исландская или Исландский мох	Пармелиевые	Пониженное выделение желудочного сока, хронический запор, туберкулез и воспаление легких, хронический бронхит
Цикламен	Первоцветные	Общее недомогание, бессонница, головная боль простудного характера, воспаление гайморовых пазух
Цикорий обыкновенный	Астровые	Воспаление слизистой оболочки желудка, тонкой и толстой кишки, желчного пузыря, почек и селезенки, кожная сыпь, угри, фурункулез, гнойничковые заболевания кожи
Чага	Трутовниковые	Снижение функции желудочно-кишечного тракта, опухоли различной локализации
Чемерица белая	Лилейные	Ревматические боли, воспаление мышц, радикулит, лишай, экзема, чесотка
Череда трехраздельная	Сложноцветные	Аллергические заболевания кожи, себорея, псориаз, фурункулез

Черемуха обыкновенная	Розоцветные	Нарушение пищеварения, воспаление слизистой болочки кишечника, дизентерия в восстановительном периоде, головная боль, заболевания сердца, спазм желудка, туберкулез легких, бели, зубная боль, кашель, спазм бронхов, трихомонадное воспаление влагалища, гнойные раны
Черника обыкновенная	Брусничные	Снижение сумеречного зрения, умеренно выраженный диабет, понос, гастрит с пониженной кислотностью, геморроидальные кровотечения, бели, гнойные раны
Чеснок	Лилейные	Атония кишечника, гнилостные процессы в желудочно-кишечном тракте, хронический бронхит, колит, энтероколит, избыточное образование газов в кишечнике, гнойные и долго не заживающие раны, гипертоническая болезнь, насморк, коклюш, облысение, профилактика, атеросклероз
Чистец болотный	Губоцветные	Гипертоническая болезнь, повышенная функции нервной системы, кровотечение, фурункулез, долго не заживающие раны и язвы
Чистотел большой	Маковые	Бородавки, мозоли, красная волчанка, пародонтоз, псориаз, экзема, фурункулез, веснушки, зудящий дерматоз, трихомонадный кольпит, эрозия шейки матки, воспаление желчного пузыря
Шалфей лекарственный	Яснотковые	Снижение секреторной активности желудочно-кишечного тракта, избыточное выделение газов, заболевания верхних дыхательных путей, полости рта и глотки, гнойные раны и язвы
Шандра	Губоцветные	Воспалительные заболевания дыхательных путей, коклюш, бронхиальная астма, заболевания печени и желчного пузыря, воспаление слизистой оболочки желудка и кишечника

Шафран посевной	Касатиковые	Заболевания сердца и почек, воспаление мочевого пузыря и мочевыводящих путей, гнойные раны
Шелковица белая	Тутовые	Воспалительные заболевания органов дыхания, дистрофические процессы сердечно-сосудистой системы, умеренно выраженный сахар диабет, свежие ожоги язвы и другие поражения кожи
Шикша черная	Шикшевые	Эпилепсия, воспаление почек, сибирская язва, бессонница, утомление, параличи, повреждение нервов, заболевания почек и печени
Шиповник иглистый	Розоцветные	Гипертоническая болезнь, атеросклероз, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, дефицит витамина С, мочекаменная болезнь, воспаление мочевого пузыря
Шиповник майский	Розоцветные	Физическое и психическое перенапряжение, острые и хронические заболевания, сопровождающиеся потерей витамина С, атеросклероз, гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки
Шлемник байкальский	Яснотковые	Повышенная функция нервной системы, гипертоническая болезнь, нарушение ритма сердца, воспаление сердечной мышцы, эпилепсия, бронхит, стоматит, острое и хроническое воспаление кишечника, простудные заболевания
Щавель конский	Гречишные	Понос, запор, воспалительные процессы полости рта, фурункулы, язвы гнойные раны
Щавель обыкновенный	Гречишные	Поносы различного происхождения, долго не заживающие раны и трофические язвы, лихорадка, грибковые заболевания волосистой части головы, фурункулез

Эвкалипт шаровидный	Миртовые	Воспаление легких, носоглотки и глаз, острый бронхит, недостаточное отделение слюны и желудочного сока, неврит, люмбаго, ревматизм
Элеутерококк или Свободноягодник колючий	Аралиевые	Снижение умственной и физической работоспособности, повышенное содержание холестерина в крови, невроз, последствия черепно-мозговой травмы, умеренно выраженный диабет, климакс, атеросклероз, хронические заболевания желчного пузыря и толстой кишки
Эфедра хвощевая	Эфедровые	Гипертоническая болезнь, насморк, бронхиальная астма, мышечная слабость, желудочно-кишечные заболевания, сопровождающиеся спазмом, крапивница, сенная лихорадка
Яблоня лесная	Розоцветные	Расстройство пищеварения, ожирение, подагра, атеросклероз, хроническое воспаление толстой кишки, особенно в сочетании с запором, малокровие, воспалительные заболевания кожи лица
Якорцы стелющиеся	Парнолистниковые	Атеросклероз, гипертоническая болезнь, анацидный гастрит, дерматомикозы
Ясенец белый	Рутовые	Острый и хронический цистит, почечнокаменная болезнь, утомление, бессонница, кожные болезни, экзема, выпадение волос, варикозное расширение вен
Ясень обыкновенный	Маслиновые	Болезни печени, мочекаменная болезнь, бронхопневмония, туберкулез легких, воспалительные заболевания почек, ревматизм, радикулит, подагра
Ясменник душистый	Рутовые	Бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма, заболевания печени, отеки различного происхождения, кишечная колика, бессонница, истерические припадки
Яснотка белая или Глухая крапива	Губоцветные	Цистит, циелит и другие заболевания мочевыводящей системы, понос различного происхождения, бессонница, неврозы, заболевания трахеи и бронхов, бронхиальная астма, фурункулез, кожные высыпания, экзема, ожоги, ангина, геморрой
Ястребинка волосистая	Сложноцветные	Отеки, нарушение функции почек, желудочно-кишечные кровотечения, геморрой, воспаление слизистой оболочки толстой кишки, маточные кровотечения
Ятрышник пятнистый	Ятрышниковые	Воспаление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта с повышенной кислотностью, дистрофия слизистой оболочки кишечника у детей после истощающих длительных заболеваний, хронические заболевания верхних дыхательных путей, воспаление слизистой оболочки полости рта и глотки, геморрой
Ячмень обыкновенный	Злаковые	Воспалительные заболевания желудка, кишечника, мочевого пузыря и кожи, кашель и пиелонефрит

Сборы лекарственных растений

(По данным Н. Г. Ковалевой, 1972; Д. Иорданова и др., 1976, Б. М. Корщикова и др., 1985; Л. Я. Скляревского, И. А. Губанова, 1986; В. Петкова и др., 1988; С. Я. Соколова, И. П. Замотаева, 1989; Е. В. Кучерова и др., 1989).

Успех лечения во многом зависит от правильно приготовленного лекарства. В народной фитотерапии наиболее широко используют свежие водные вытяжки из растений – настои и отвары. Настои делают, как правило, из рыхлых частей (листьев, цветков и др.), отвары – из плотных (коры, корней и др.).

Для приготовления настоя в домашних условиях расчетное количество лекарственного сырья и воды выдерживают в закрытой эмалированной посуде на кипящей водяной бане 15 мин, остужают при комнатной температуре 45 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают сырье и доводят объем кипяченой водой до исходного. Отвар готовят так же, только экспозиция на водяной бане составляет 30 мин, а охлаждение длится 10 мин.

Основная часть сборов лекарственных растений, приведенных в приложении 2, дана из расчета 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка. При изменении количества сырья, воды или способа приготовления в тексте дано специальное указание.

Сборы, применяемые для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы

1. Валериана лекарственная (корни) – 20,0, вахта трехлистная (листья) – 40,0, мята перечная (листья) – 40,0. Готовят настой. Принимают до 1/2 стакана 2 раза в день до еды при неврозе сердца и повышенной нервной возбудимости.

2. Валериана лекарственная (корни) —20,0, вахта трехлистная (листья) – 30,0, мята перечная (листья) – 30,0, хмель обыкновенный(соплодия) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день до еды при неврозе сердца и повышенной нервной возбудимости.

3. Вахта трехлистная (листья) – 25,0, ромашка аптечная (цветки) – 25,0, пустырник обыкновенный (трава) – 50,0. Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день при повышенной нервной возбудимости, неврозе сердца, бессоннице и гипертонической болезни.

4. Валериана лекарственная (корни) – 20,0, вереск обыкновенный (трава) – 30,0 пустырник обыкновенный (трава) – 25,0, сушеница топяная (трава) – 25,0. Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды при повышенной нервной возбудимости, неврозе сердца и гипертонической болезни.

5. Ежевика сизая (листья) – 25,0, пустырник обыкновенный (трава) – 25,0, чабрец обыкновенный (трава) – 15,0, сушеница топяная (трава) – 15,0, ясменник душистый (листья) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды при повышенной нервной возбудимости и неврозе сердца.

6. Земляника лесная (плоды) – 50,0, шиповник коричный (плоды) – 50,0. Готовят настой. Принимают по 1/2–1/4 стакана 2 раза в день до еды в качестве витаминного средства.

7. Береза (листья) – 5,0, Боярышник кроваво-красный (плоды) – 15,0, донник лекарственный (трава) – 5,0, мать-и-мачеха (листья) – 10,0, солодка голая (корни) —10,0, сушеница топяная (трава) – 15,0, укроп огородный (трава) – 15,0, хвощ полевой (трава) – 15,0, цмин песчаный (цветки) 10,0. Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день при гипертонической болезни под контролем артериального давления.

8. Ежевика сизая (листья) – 25,0, пустырник обыкновенный (трава) – 25,0, омела белая (листья) – 15,0, сушеница топяная (трава) – 15,0, ясменник душистый (листья) —20,0. Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды при атеросклерозе и гипертонической болезни под контролем артериального давления.

9. Береза (листья) – 20,0, бузина черная (цветки) – 10,0, василек синий (цветки) – 5,0, ива белая (кора) – 20,0, календула лекарственная (цветки) – 5,0, крапива двудомная (листья) – 10,0, крушина ломкая (кора) – 5,0, можжевельник обыкновенный (плоды) – 5,0, хвощ полевой (трава) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1 стакану в день до еды небольшими порциями при суставном ревматизме.

10. Береза (листья) – 10,0, ежевика сизая (листья) – 80,0, мать-и-мачеха (листья) – 10,0. Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды в качестве мочегонного средства.

11. Береза (почки и листья) – 40,0, можжевельник обыкновенный (плоды) – 30,0, одуванчик лекарственный (корни) – 30,0. Готовят настой. Принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день в качестве мочегонного средства.

12. Береза (листья) —50,0, стальник полевой (корни) —25,0, шиповник коричный (плоды) – 25,0. Готовят настой. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды в качестве мочегонного

средства.

13. Хвощ полевой (трава) – 20,0, горец птичий (трава) – 30,0, боярышник кроваво-красный (цветки) – 50,0. Готовят настой. Принимают по 1/2–1/3 стакана 3–4 раза в день до еды при учащенном сердцебиении, раздражительности и бессоннице.

14 Ландыш майский (цветки) —10,0, фенхель обыкновенный (плоды) – 20,0, мята перечная (листья) – 30,0, Валериана лекарственная (корни) – 40,0. Готовят настой. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3 раза в день до еды при миокардите.

15. Валериана лекарственная (корни) – 20,0, ромашка аптечная (цветки) – 30,0, тмин обыкновенный (плоды) – 50,0. Готовят настой. Принимают по 1/3 стакана 3 раз в день до еды при нервном возбуждении, раздражительности и бессоннице.

16. Тмин обыкновенный (плоды) – 20,0, барвинок малый (листья) – 10,0, валериана лекарственная (корни) – 20,0, боярышник кроваво-красный (плоды) – 20,0, омела белая (трава) – 30,0. Готовят настой. Принимают по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды при нейроциркулярной дистонии по гипертоническому типу.

17. Бузина черная (цветки) – 25,0, ромашка аптечная (цветки) – 25,0, липа сердцевидная (цветки) – 25,0, мята перечная (трава) – 25,0. Готовят настой. Принимают по 1 стакану 2–3 раза в день до еды в горячем виде в качестве мочегонного и потогонного средства.

18. Малина обыкновенная (плоды) – 50,0, липа сердцевидная (цветки) – 50,0. Готовят отвар. Принимают по 1 стакану на ночь в горячем виде в качестве мочегонного средства.

19. Малина обыкновенная (плоды) – 40,0, мать-и-мачеха (листья) – 40,0, душица обыкновенная (трава) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1 стакану на ночь в горячем виде в качестве мочегонного и потогонного средства.

20. Брусника обыкновенная (листья) – 20,0, анис обыкновенный (плоды) – 20,0, мать-и-мачеха (листья) – 20,0, липа сердцевидная (цветки) – 20,0, малина обыкновенная (плоды) – 20,0. Готовят отвар. Принимают по 1–1,5 стакана на ночь в горячем виде в качестве мочегонного и потогонного средства.

21. Мята перечная (листья) – 20,0, полынь горькая (трава) – 20,0, липа сердцевидная (цветки) – 20,0, крушина ольховидная (кора) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1 стакану утром и вечером перед едой при климактерическом неврозе.

22. Лапчатка гусиная (трава) – 25,0, чистотел большой (трава) – 25,0, тысячелистник обыкновенный (трава) – 25,0, ромашка аптечная (цветки) – 25,0. Готовят настой. Принимают по 1/2–1/3 стакана в день небольшими глотками при

климактерическом неврозе.

23. Шлемник байкальский (корни) – 20,0, пустырник обыкновенный (трава) – 15,0, мята перечная (трава) – 10,0, сушеница топяная (трава) – 15,0, шиповник коричный (плоды) – 15,0, почечный чай (трава) – 15,0, ромашка аптечная (цветки) – 10,0. Готовят настой. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3 раза в день перед едой при гипертонической болезни под контролем артериального давления.

24. Береза (листья) – 50,0, хвощ полевой (трава) – 50,0. Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды в качестве мочегонного средства.

25. Рябина черноплодная (плоды) – 15,0, морковь посевная (плоды) – 10,0, фенхель обыкновенный (плоды) – 10,0, валериана лекарственная (корни) – 15,0, хвощ полевой (трава) – 10,0, василек синий (цветки) – 10,0, боярышник кроваво-красный (плоды) – 15,0, шлемник байкальский (корни) – 15,0. Готовят настой. Принимают по 1/4–1/3 стакана 3 раза в день до еды при гипертонической болезни под контролем артериального давления.

26. Шиповник коричный (плоды) – 15,0, сушеница топяная (трава) – 10,0, береза (листья) – 10,0, мята перечная (трава) – 10,0, морковь посевная (плоды) – 10,0, элеутерококк колючий (корни) – 15,0, Кассия остролистная (плоды и листья) – 10,0, почечный чай (трава) – 10,0, лопух большой (корни) – 10,0. Готовят настой. Принимают по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день после еды при атеросклерозе.

27. Морская капуста (листья) – 10,0, боярышник кроваво-красный (плоды) – 15,0, рябина черноплодная (плоды) – 15,0, брусника (листья) – 10,0, череда трехраздельная (трава) – 10,0, пустырник обыкновенный (трава) – 10,0, ромашка аптечная (цветки) – 10,0, кукуруза обыкновенная (рыльца) – 10,0, крушина ломкая (кора) – 10,0. Готовят настой. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3 раза в день после еды при атеросклерозе.

28. Василек синий (цветки) – 10,0, толокнянка обыкновенная (листья) – 20,0, петрушка огородная (плоды) – 10,0, береза (почки) – 10,0, вахта трехлистная (листья) – 40,0, девясил высокий (корни) – 10,0. Готовят отвар. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды в качестве мочегонного средства.

29. Можжевельник обыкновенный (плоды) – 40,0, Дягиль лекарственный (корни) – 30,0, Василек синий (цветки) – 30,0. Готовят настой. Принимают по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день до еды в качестве мочегонного средства.

30. Толокнянка обыкновенная (листья) – 60,0, василек синий (цветки) – 20,0, солодка голая (корни) 20,0. Готовят настой.

Принимают по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день до еды в качестве мочегонного средства.

31. Можжевельник обыкновенный (плоды) – 40,0, хвощ полевой (трава) – 40,0, береза (листья) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день до еды в качестве мочегонного средства.

32. Брусника обыкновенная (листья) – 30,0, толокнянка обыкновенная (листья) – 50,0, почечный чай (трава) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день в качестве мочегонного средства.

33. Валериана обыкновенная (корни) – 20,0, пустырник обыкновенный (трава) – 20,0, тысячелистник (трава) – 10,0, анис обыкновенный (плоды) – 10,0. Готовят отвар. Принимают по 1/4–1/3 стакана 2–3 раза в день до еды при болях в сердце и учащенном сердцебиении.

34. Пустырник обыкновенный (трава) – 20,0, сушеница топяная (трава) – 20,0, боярышник кроваво-красный (цветки) – 20,0, омела белая (трава) – 20,0. Готовят отвар. Принимают по 1/2–1/3 стакана 3 раза в день после еды при гипертонической болезни под контролем артериального давления.

35. Боярышник кроваво-красный (плоды) – 10,0, хвощ полевой (трава) – 10,0, омела белая (трава) – 10,0, арника горная (цветки) – 10,0, тысячелистник (трава) – 10,0, арония (плоды) – 10,0, василек обыкновенный (корни) – 10,0. Готовят отвар. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день после еды при гипертонической болезни под контролем артериального давления.

36. Омела белая (трава) – 30,0, валериана лекарственная (корни) – 20,0, мелисса лекарственная (листья) – 20,0, боярышник кроваво-красный (цветки) – 20,0 барвинок малый (листья) – 20,0, калина обыкновенная (кора) – 10,0, тмин обыкновенный (плоды) – 10,0, арония (плоды) – 10,0. Готовят отвар. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день после еды при гипертонической болезни.

37. Боярышник кроваво-красный (плоды) – 10,0, пустырник обыкновенный (трава) – 10,0, фенхель обыкновенный (плоды) – 20,0, валериана лекарственная (корни) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день после еды при неврозе сердца и учащенном сердцебиении.

38. Горец птичий (трава) – 20,0, боярышник кроваво-красный (цветки) – 20,0, сушеница травяная (трава) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1/4–1/2 стакана 2–3 раза в день после еды при неврозе сердца и учащенном сердцебиении.

39. Хвощ полевой (трава) – 10,0, ландыш майский (цветки) – 30,0, горец птичий (трава) – 10,0, боярышник кроваво-красный

(цветки) – 40,0, барвинок (листья) – 10,0. Готовят отвар. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды при сердечной недостаточности под контролем врача.

40. Пустырник обыкновенный (трава) – 30,0, лапчатка гусиная (трава) – 30,0, мелисса лекарственная (листья) – 40,0. Готовят отвар. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды при миокардите.

41. Горицвет весенний (трава) – 20,0, валериана лекарственная (корни) – 20,0, мелисса лекарственная (листья) – 40,0. Готовят настой. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день до еды при миокардите.

42. Боярышник кроваво-красный (цветки) – 20,0, валериана лекарственная (корни) – 20,0, горицвет весенний (трава) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды при сердечной недостаточности при контроле врача.

43. Пустырник обыкновенный (трава) – 20,0, мята перечная (листья) – 20,0, калина обыкновенная (плоды) – 20,0, валериана лекарственная (корни) – 20,0, сушеница топяная (трава) – 20,0, шлемник байкальский (корни) – 20,0. Готовят настой. Для этого 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка, выдерживают 20 мин. Принимают по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день до еды при сердечной слабости под контролем врача.

44. Хвощ полевой (трава) – 20,0, береза (листья) – 20,0, одуванчик лекарственный, (корень) – 20,0, пырей ползучий (корневища) – 20,0, мыльнянка лекарственная (корни) – 20,0, тысячелистник обыкновенный (трава) – 20,0, арония (плоды) – 20,0, кукуруза обыкновенная (рыльца) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день после еды при атеросклерозе.

Сборы, применяемые для лечения заболеваний органов дыхания

45. Бузина черная (цветки) – 25,0, липа сердцевидная (цветки) – 25,0, мята перечная (листья) – 25,0 ромашка аптечная (цветки) – 25,0. Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день перед едой в горячем виде в качестве жаропонижающего и потогонного средства.

46. Анис обыкновенный (плоды) – 10,0, ива белая (кора) – 20,0, липа сердцевидная (цветки) – 25,0, малина обыкновенная (плоды) – 25,0, мать-и-мачеха (листья) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды в качестве жаропонижающего и потогонного средства.

47. Подорожник большой (листья) – 20,0, сосна обыкновенная

(почки) – 25,0, сушеница топяная (трава) – 10,0, фиалка трехцветная (трава) – 20,0, чабрец обыкновенный (трава) – 25,0. Готовят настой. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой при бронхите и воспалении легких.

48. Алтей лекарственный (корни) – 20,0, анис обыкновенный (плоды) – 20,0, коровяк скипетровидный (цветки) – 10,0, солодка голая (корни) – 15,0, сосна обыкновенная (почки) – 20,0, шалфей лекарственный (листья) – 15,0. Готовят отвар. Принимают по 1/3 стакана 3 раз в день до еды при бронхите, трахеите и воспалении легких.

49. Бузина черная (цветки) – 10,0, гречиха посевная (цветки) – 10,0, зверобой продырявленный (цветки) – 10,0, коровяк скипетровидный (цветки) – 10,0, легочник обыкновенный (цветки) – 10,0, липа сердцевидная (цветки) – 10,0, паслен сладко-горький (побеги) – 10,0, первоцвет весенний (корни) – 10,0, подбел многолистный (листья) – 10,0, просвирник лесной (корни) – 10,0. Готовят настой. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды при бронхите и воспалении легких.

50. Копытень европейский (листья) – 30,0, будра плющевидная (трава) – 35,0, репейничек аптечный (трава) – 35,0. Готовят настой. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды при бронхите и воспалении легких.

51. Подорожник большой (листья) – 30,0, росянка круглолистная (трава) – 35,0, фиалка трехцветная (трава) – 35,0. Готовят настой. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды при бронхите, бронхиальной астме и коклюше.

52. Анис обыкновенный (плоды) – 20,0, девясил высокий (корни) – 20,0, мать-и-мачеха (листья) – 20,0, фиалка трехцветная (трава) – 20,0, чабрец обыкновенный (трава) – 20,0 Готовят настой. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3 раза в день до еды при бронхите и бронхиальной астме.

53. Эвкалипт (листья) – 15,0, шалфей лекарственный (листья) – 20,0, ромашка аптечная (цветки) – 10,0, мята перечная (трава) – 10,0, сосна обыкновенная (почки) – 15,0, девясил обыкновенная (почки) – 20,0, тимьян обыкновенный (трава) – 10,0. Готовят настой. Используют для приготовления ингаляционной смеси при ангине, ларингите и трахеите.

54. Алтей лекарственный (корни) 20,0, ромашка лекарственная (цветки) – 20,0, аир болотный (корни) – 10,0, донник лекарственный (трава) – 20,0, лен посевной (семя) – 30,0. Готовят настой. Используют для полоскания рта и горла в теплом виде при воспалительных заболеваниях.

55. Шалфей лекарственный (листья) – 25,0, зверобой продырявленный (трава) – 25,0, бузина черня (цветки) – 25,0, дуб

обыкновенный (кора) – 25,0. Готовят настой. Используют для полоскания рта и горла при воспалительных заболеваниях.

56. Фенхель обыкновенный (плоды) – 10,0, мята перечная (листья) – 30,0, ромашка аптечная (цветки) – 30,0, шалфей лекарственный (листья) – 30,0, Готовят настой. Используют для полоскания горла при ангине и ларингите.

57. Алтей лекарственный (корни) – 40,0, солодка голая (корни) – 25,0, мать-и-мачеха (листья) – 20,0, фенхель обыкновенный (плоды) – 15,0. Готовят настой или отвар. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3–5 аз в день в теплом виде при остром и хроническом бронхите и воспалении легких.

58. Донник лекарственный (трава) – 5,0, тимьян обыкновенный (трава) – 10,0, фенхель обыкновенный (плоды) – 10,0, мята перечная (листья) – 10,0, подорожник большой (листья) – 15,0, алтей лекарственный (корни) – 15,0, солодка голая (корни) – 15,0, мать-и-мачеха (листья) – 15,0. Готовят настой или отвар. Принимают по 1/3–1/4 стакана 2 раза в день в теплом виде при кашле, трахеобронхите, хроническом и остром бронхите с трудно отделяемой мокротой.

59. Мать-и-мачеха (трава) – 20,0, подорожник большой (листья) – 30,0, солодка голая (корни) – 30,0, фиалка трехцветная (трава) – 30,0. Готовят настой. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде при кашле, трахеобронхите, хроническом и остром бронхите.

60. Багульник болотный (трава) – 10,0, мать-и-мачеха (листья) – 10,0, фиалка трехцветная (трава) – 10,0, подорожник большой (листья) – 10,0, ромашка аптечная (цветки) – 10,0, первоцвет весенний (трава и корни) – 10,0, анис обыкновенный (плоды) – 10,0, солодка голая (корни) – 10,0, алтей лекарственный (корни) – 20,0. Готовят настой или отвар. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день после еды при бронхитах с трудно отделяемой мокротой.

61. Девясил высокий (корни) – 10,0, анис обыкновенный (плоды) – 10,0, сосна обыкновенная (почки) – 15,0, календула (цветки) – 10,0, шалфей лекарственный (листья) 10,0, мята перечная (трава) – 10,0, мать-и-мачеха (трава) – 10,0, фиалка трехцветная (трава) – 10,0, эвкалипт (листья) – 15,0. Готовят настой или отвар. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3 раза в день после еды при бронхитах.

62. Багульник болотный (трава) – 10,0, мать-и-мачеха (листья) – 10,0, фиалка трехцветная (трава) – 10,0, ромашка аптечная (цветки) – 10,0, календула лекарственная (цветки) – 10,0, солодка голая (корни) – 10,0, девясил высокий (корни) – 10,0, анис обыкновенный (плоды) – 10,0, мята перечная (трава) –

10,0, подорожник большой (листья) – 10,0. Готовят настой. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3 раза в день после еды при бронхиальной астме.

63. Девясил высокий (корни) – 10,0, анис обыкновенный (плоды) – 10,0, сосна обыкновенная (почки) – 10,0, календула лекарственная (цветки) – 10,0, шалфей лекарственный (листья) – 10,0, мать-и-мачеха (листья) – 10,0, зверобой продырявленный (трава) – 10,0, подорожник большой (листья) – 10,0, мята перечная (трава) – 10,0, эвкалипт (листья) – 10,0. Готовят настой. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3 раза в день и после затяжной пневмонии и бронхоэктатической болезни.

64. Шалфей лекарственный (трава) – 20,0, тимьян обыкновенный (трава) – 15,0, ромашка аптечная (цветки) – 15,0, синюха голубая (корни) – 15,0, анис обыкновенный (плоды) – 15,0, мать-и-мачеха (листья) – 15,0, календула лекарственная (цветки) – 10,0. Готовят настой. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день после еды при бронхоэкстатической болезни.

65. Солодка голая (корни) – 15,0, синюха голубая (корни) – 15,0, ромашка аптечная (цветки) – 20,0, валериана лекарственная (корни) – 10,0, пустырник обыкновенный (трава) – 10,0, мята перечная (трава) – 20,0, зверобой продырявленный (трава) – 10,0. Готовят настой. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3–5 раз в день после еды при спазме бронхов.

66. Истод сибирский (корни) – 15,0, мать-и-мачеха (листья) – 15,0, первоцвет весенний (трава) – 10,0, анис обыкновенный (плоды) – 15,0, мята перечная (трава) – 15,0, ромашка аптечная (цветки) – 10,0, подорожник большой (листья) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день после еды в качестве отхаркивающего и противовоспалительного средства.

67. Первоцвет весенний (трава и корни) – 10,0, девясил высокий (корни) – 10,0, шалфей лекарственный (листья) – 10,0, сосна обыкновенная (почки) – 10,0, мята перечная (трава) – 10,0, календула лекарственная (цветки) – 10,0, подорожник большой (цветки) – 10,0, солодка голая (корни) – 10,0, зверобой продырявленный (трава) – 10,0, тимьян обыкновенный (трава) – 10,0. Готовят настой. Принимают по 1/3 стакана 3–5 раз в день после еды при остром респираторном заболевании.

68. Малина обыкновенная (плоды) – 15,0, липа сердцевидная (цветки) – 15,0, череда трехраздельная трава) – 15,0, душица обыкновенная (трава) – 15,0, первоцвет весенний (трава и корни) – 10,0, лопух большой (корни) – 20,0, бузина черная (цветки) – 10,0. Готовят настой. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день после еды в горячем виде в качестве жаропонижающего и потогонного средства.

69. Багульник болотный (трава) – 20,0, тимьян обыкновенный (трава) – 20,0, мать-и-мачеха (трава) – 10,0, ромашка аптечная (цветки) – 10,0, солодка голая (корни) – 20,0, алтей лекарственный (корни) – 20,0. Готовят настой или отвар. Принимают по 1/4–1/3 стакана 3–5 раз в день после еды в качестве противокашлевого средства.

70. Сосна обыкновенная (почки) – 40,0, подорожник большой (листья) – 30,0, мать-и-мачеха (листья) – 30,0. Готовят настой. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3 раза в день после еды в теплом виде при бронхиальной астме, коклюше и бронхитах инфекционного происхождения.

71. Анис обыкновенный (плоды) – 30,0, фенхель обыкновенный (плоды) – 30,0, лен посевной (семена) – 30,0, тимьян обыкновенный (трава) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3 раза в день после еды в теплом виде при бронхиальной астме, коклюше и бронхитах инфекционного происхождения.

72. Анис обыкновенный (плоды) – 20,0, фенхель обыкновенный (плоды) – 20,0, тимьян обыкновенный (трава) – 20,0, солодка голая (корни) – 20,0, сосна обыкновенная (почки) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3 раза в день после еды в теплом виде при бронхиальной астме, коклюше и бронхите.

73. Солодка голая (корни) – 10,0, череда трехраздельная (трава) – 10,0, аралия маньчжурская (корни) – 10,0, хвощ полевой (трава) – 10,0, шиповник коричный (плоды) – 10,0, бессмертник песчаный (цветки) – 10,0, девясил высокий (корни) – 10,0, ольха серая (соплодия) – 10,0, одуванчик лекарственный (корни) – 10,0, лопух обыкновенный (корни) – 10,0. Готовят настой. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3 раза в день после еды в теплом виде в качестве десенсибилизирующего средства дыхательных путей.

74. Тимьян обыкновенный (трава) – 20,0, мать-и-мачеха (листья) – 20,0, фиалка трехцветная (трава) – 20,0, девясил высокий (корни) – 20,0, анис обыкновенный (плоды) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3 раза в день в теплом виде при бронхиальной астме и бронхитах.

75. Алтей лекарственный (корни) – 40,0, мать-и-мачеха (листья) – 40,0, душица обыкновенная (трава) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день в теплом виде при бронхитах и воспалении легких.

76. Подорожник большой (листья) – 30,0, солодка голая (корни) – 30,0, мать-и-мачеха (листья) – 40,0. Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана через каждые 3 ч при заболевании легких и бронхов.

77. Алтей лекарственный (корни) – 20,0, солодка голая (корни) – 20,0, анис обыкновенный (плоды) – 20,0, шалфей лекарственный (листья) – 20,0, сосна обыкновенная (почки) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1/4 стакана 3–4 раза в день при заболевании легких и бронхов.

78. Алтей лекарственный (корень) – 40,0, солодка голая (корень) – 40,0, фенхель обыкновенный (плоды) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1/4 стакана через каждые 3 ч при заболевании легких и бронхов.

79. Шалфей лекарственный (листья) – 20,0, анис обыкновенный (плоды) – 20,0, сосна обыкновенная (почки) – 20,0, алтей лекарственный (корни) – 20,0, солодка голая (корни) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1/3 стакана 3–4 раза в день при заболеваниях органов дыхания.

80. Мать-и-мачеха (листья) – 25,0, анис обыкновенный (плоды) – 25,0, алтей лекарственный (корни) – 25,0, солодка голая (корни) – 25,0. Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана через каждые 3 ч при заболеваниях легких и бронхов.

81. Алтей лекарственный (корни) – 40,0, девясил высокий (корни) – 30,0, солодка голая (корни) – 30,0. Готовят настой. Принимают по 1/4 стакана через каждые 3 ч при заболеваниях органов дыхания.

82. Анис обыкновенный (плоды) – 20,0, алтей лекарственный (корни) – 40,0, солодка голая (корни) – 40,0, Готовят настой. Принимают по 1/2 стакан через каждые 3 ч при заболеваниях легких и бронхов.

83. Дуб обыкновенный (кора) – 20,0, липа сердцевидная (цветки) – 10,0. Готовят настой. Для этого 2 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка и выдерживают 20 мин. Используют для полоскания полости рта несколько раз в день при воспалительных процессах.

84. Липа сердцевидная (цветки) – 20,0, ромашка аптечная (цветки) – 30,0. Готовят настой. Для этого 2 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка и выдерживают 20 мин. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Используют для полоскания полости рта при заболеваниях верхних дыхательных путей.

85. Коровяк скипетровидный (цветки) – 10,0, алтей лекарственный (цветки) – 10,0, мальва лесная (цветки) – 10,0. Готовят настой. Для этого 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка и выдерживают 20 мин. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день после еды при заболеваниях органов дыхания.

86. Росянка круглолистная (трава) – 20,0, фиалка трехцветная (трава) – 20,0, подорожник большой (листья) – 20,0, фенхель обыкновенный (плоды) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1/4

стакана 3–4 раза в день при судорожном кашле и коклюше.

87. Земляника лесная (листья) – 10,0, анис лекарственный (плоды) – 20,0, мать-и-мачеха (листья) – 10,0, росянка круглолистная (трава) – 10,0, бузина черная (цветки) – 10,0. Готовят отвар. Принимают по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день после еды при кашле, трахеите, бронхите и бронхиальной астме.

88. Тимьян обыкновенный (трава) – 10,0, земляника лесная (листья) – 20,0, шалфей обыкновенный (листья) – 20,0, мелисса лекарственная (листья) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день после еды при бронхите и бронхиальной астме.

Сборы, применяемые для лечения заболевания органов пищеварения

89. Аир обыкновенный (корневище) – 25,0, вахта трехлистная (листья) – 25,0, полынь горькая (трава) – 25,0, тмин обыкновенный (плоды) – 25,0. Готовят настой. Принимают по 1 ст. л. за 15–30 мин до еды для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения.

90. Вахта трехлистная (листья) – 50,0, полынь горькая (трава) – 50,0. Готовят настой. Принимают по 1 ст. л. за 15–30 мин до еды для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения.

91. Полынь горькая (трава) – 80,0, тысячелистник обыкновенный (трава) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1 ст. л. за 15–30 мин до еды для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения.

92. Вахта трехлистная (листья) – 25,0, золототысячник зонтичный (трава) – 25,0, одуванчик лекарственный (корни) – 25,0, полынь горькая (трава) – 25,0. Готовят настой. Принимают по 1 ст. л. за 15–30 мин до еды для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения.

93. Одуванчик лекарственный (корни) – 20,0, полынь горькая (трава) – 60,0, тысячелистник обыкновенный (трава) – 20,0 Готовят настой. Принимают по 1 ст. л. за 15–30 мин до еды для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения.

94. Аир обыкновенный (корневище) – 10,0, вахта трехлистная (листья) – 10,0, зверобой продырявленный (трава) – 10,0, календула лекарственная (цветки) – 10,0, мята перечная (листья) – 10,0, одуванчик лекарственный (корни) – 10,0, подорожник большой (листья) – 20,0, ромашка аптечная (цветки) – 10,0, шалфей лекарственный (листья) – 10,0. Готовят настой. Принимают по 1/2–1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при гастрите с пониженной желудочной секрецией.

95. Аир обыкновенный (корневище) – 20,0, вахта трехлистная (листья) – 20,0, золототысячник зонтичный (трава) – 20,0, апельсин (кожура) – 20,0, полынь горькая (трава) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1/2–1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при гастрите с пониженной желудочной секрецией.

96. Вереск обыкновенный (трава) – 25,0, зверобой продырявленный (трава) – 25,0, золототысячник зонтичный (трава) – 20,0, крушина ломкая (кора) – 15,0, мята перечная (листья) – 15,0 Готовят настой. Принимают по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды при гастрите с повышенной желудочной секрецией.

97. Аир обыкновенный (корневище) – 10,0, горец птичий (трава) – 10,0, зверобой продырявленный (трава) – 15,0, золототысячник зонтичный (трава) – 10,0, мята перечная (листья) – 10,0, подорожник большой (листья) – 15,0, сушеница топяная (трава) – 10,0, тмин обыкновенный (плоды) – 10,0, тысячелистник обыкновенный (трава) – 10,0. Готовят отвар. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при гастрите с повышенной желудочной секрецией.

98. Золототысячник зонтичный (трава) – 20,0, мята перечная (листья) – 80,0. Готовят настой. Принимают по 2/3–1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при гастрите с пониженной желудочной секрецией.

99. Зверобой продырявленный (трава) – 30,0, ромашка аптечная (цветки) – 30,0, тысячелистник обыкновенный (трава) – 30,0, чистотел большой (трава) – 10,0. Готовят настой. Принимают по 2/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при гастрите с повышенной желудочной секрецией.

100. Аир обыкновенный (корневища) – 10,0, аралия маньчжурская (корни) – 10,0, зверобой продырявленный (трава) – 10,0, календула лекарственная (цветки) – 10,0, мята перечная (листья) – 10,0, одуванчик лекарственный (корни) – 10,0, подорожник большой (листья) – 10,0, полынь горькая (трава) – 10,0, ромашка аптечная (цветки) – 10,0, шалфей лекарственный (листья) – 10,0. Готовят настой. Принимают по 1/2–1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной желудочной секрецией.

101. Аир обыкновенный (корневище) – 10,0, анис обыкновенный (плоды) – 10,0, валериана лекарственная (корни) – 5,0, вахта трехлистная (листья) – 10,0, золототысячник зонтичный (трава) – 10,0, мята перечная (листья) – 15,0, ромашка аптечная (цветки) – 10,0, тмин обыкновенный (плоды) – 10,0, тысячелистник обыкновенный (трава) – 20,0. Готовят отвар. Принимают по 1/2–1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды

при гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

102. Зверобой продырявленный (трава) – 20,0, золототысячник зонтичный (трава) – 20,0, мята перечная (листья) – 20,0, ромашка аптечная (цветки) – 20,0, сушеница топяная (трава) – 20,0. Готовят отвар. Принимают по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды при гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

103. Аир обыкновенный (корневище) – 15,0, валериана лекарственная (корни) – 20,0, мята перечная (листья) – 20,0, ромашка аптечная (цветки) – 30,0, фенхель обыкновенный (плоды) – 15,0. Готовят отвар. Принимают по 3/4 стакана 3 раза в день после еды при метеоризме и спазмах кишечника.

104. Лапчатка прямостоячая (корневище) – 20,0, полынь горькая (трава) – 20,0, тысячелистник обыкновенный (трава) – 30,0, хвощ полевой (трава) – 30,0. Готовят отвар. Принимают по 2/3–1/2 стакана 3 раза в день при метеоризме и склонности к диарее.

105. Валериана лекарственная (корни) – 40,0, мята перечная (листья) – 40,0, укроп аптечный (плоды) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1/2–1/4 стакана утром и вечером в качестве ветрогонного средства

106. Валериана лекарственная (корни) – 40,0, ромашка аптечная (цветки) – 50,0, тмин обыкновенный (плоды) – 10,0, Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана утром и вечером в качестве ветрогонного средства.

107. Душица обыкновенная (трава) – 25,0, ромашка аптечная (цветки) – 50,0, тмин обыкновенный (плоды) – 25,0. Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана утром и вечером в качестве ветрогонного средства.

108. Вахта трехлистная (листья) – 25,0, зверобой продырявленный (трава) – 30,0, мята перечная (листья) – 15,0, тысячелистник обыкновенный (трава) – 15,0, укроп огородный (семена) – 15,0. Готовят настой. Принимают по 1/3 стакана 4 раза в день при метеоризме и спазмах кишечника.

109. Крапива двудомная (листья) – 35,0, крушина ломкая (кора) – 50,0, тысячелистник обыкновенный (трава) – 15,0. Готовят настой. Принимают по 3/4–1/2 стакана на ночь в качестве слабительного средства.

110. Анис обыкновенный (плоды) – 10,0, жостер слабительный (плоды) – 25,0, крушина ломкая (кора) – 25,0, сенна (листья) – 30,0, солодка голая (корни) – 10,0. Готовят настой. Принимают по 1/2–1/4 стакана на ночь в качестве слабительного средства.

111. Вахта трехлистная (листья) – 20,0, крушина ломкая (кора) – 50,0, тмин обыкновенный (плоды) —10,0, тысячелистник обыкновенный (трава) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 3/4–1/2 стакана на ночь в качестве слабительного средства.

112. Вахта трехлистная (листья) – 20,0, донник лекарственный (трава) – 20,0, крушина ломкая (кора) – 50,0, тмин обыкновенный (плоды) – 10,0. Готовят настой. Принимают по 3/4–1/2 стакана на ночь в качестве слабительного средства.

113. Черемуха обыкновенная (плоды) – 60,0, черника обыкновенная (плоды) – 40,0, Готовят отвар. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день при энтероколите.

114. Горец змеиный (корневище) – 30,0, ольха серая (соплодия) – 70,0. Готовят настой. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день при энтероколите.

115. Горец змеиный (корневище) – 40,0, зверобой продырявленный (трава) – 15,0, лапчатка прямостоячая (корневища) – 20,0, ольха серая (соплодия) – 25,0. Готовят отвар. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день при энтероколите.

116. Горец змеиный (корневище) – 25,0, олльха серая (соплодия) – 25,0, черемуха обыкновенная (плоды) – 25,0, черника обыкновенная (плоды) – 25,0. Готовят отвар. Принимают по 1/2–2/3 стакана 3–4 раза в день при энтероколите.

117. Лапчатка прямостоячая (корневище) – 15,0, тмин обыкновенный (плоды) – 15,0, цмин песчаный (цветки) – 15,0, ерника обыкновенная (плоды) – 25,0, шалфей лекарственный (листья) – 30,0. Готовят отвар. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день при энтероколите.

118. Горец змеиный (корневище) – 80,0, лапчатка прямостоячая (корневище) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день при энтероколите.

119. Горец змеиный (корневище) – 50,0, кровохлебка лекарственная (корневище) – 50,0. Готовят настой. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день при энтероколите.

120. Лапчатка прямостоячая (корневище) – 20,0, тмин обыкновенный (плоды) – 10,0, цмин песчаный (цветки) – 20,0, шалфей лекарственный (листья) – 50,0. Готовят отвар. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день при энтероколите.

121. Аир обыкновенный (корневище) – 15,0, валериана лекарственная (корни) – 15,0, крапива двудомная (листья) – 15,0, крушина ломкая (кора) – 35,0, мята перечная (листья) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана утром и вечером в качестве средств, регулирующего деятельность кишечника.

122. Дуб черешчатый (кора) – 30,0, лен посевной (семя) – 30,0, ромашка аптечная (цветки) – 40,0 Готовят настой.

Принимают по 1/2–1/3 стакана 3 раза в день после еды при запорах, осложненных геморроем.

123. Кориандр посевной (плоды) – 20,0, крушина ломкая (кора) – 20,0, сенна (листья) – 20,0, солодка голая (корни) – 20,0, тысячелистник обыкновенный (трава) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1–1,5 стакана на ночь при запорах, осложненных геморроем.

124. Горец почечуйный (трава) – 15,0, зверобой продырявленный (трава) – 15,0, крушина ломкая (кора) – 10,0, подорожник большой (листья) – 15,0, ромашка аптечная (цветки) – 10,0, стальник полевой (корни) – 15,0, сушеница топяная (трава) – 10,0, хвощ полевой (трава) – 10,0 Готовят настой. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день при геморрое.

125. Луб черешчатый (кора) – 30,0, стальник полевой (корни) – 20,0, хвощ полевой (трава) – 30,0. Готовят отвар. Применяют для ванн и припарок при геморрое.

126. Календула лекарственная (цветки) – 10,0, кукуруза обыкновенная (столбики с рыльцами) – 10,0, мята перечная (листья) – 10,0, одуванчик лекарственный (корни) – 10,0, пижма обыкновенная (цветки) – 10,0, полынь горькая (трава) – 10,0, ромашка аптечная (цветки) – 10,0, фенхель обыкновенный (плоды) – 10,0, цмин песчаный (цветки) – 10,0, чистотел большой (трава) – 10,0 Готовят настой. Принимают по 1/2–1/3 стакан 3 раза в день з 30 мин до еды при холецистите, холангите и желчнокаменной болезни.

127. Вахта трехлистная (листья) – 30,0, кориандр посевной (плоды) – 10,0, мята перечная (листья) – 20,0, цмин песчаный (цветки) – 40,0. Готовят настой. Принимают по 1/2–1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при гепатите, холецистите, холангите и желчнокаменной болезни.

128. Горец птичий (трава) – 10,0, девясил высокий (корни) – 10,0, зверобой продырявленный (трава) – 10,0, лопух большой (корни) – 10,0, пижма обыкновенная (цветки) – 10,0, ромашка аптечная (цветки) – 10,0, тысячелистник обыкновенный (трава) – 10,0, череда трехраздельная (трава) – 10,0, шалфей лекарственный (листья) – 10,0, шиповник коричный (плоды) – 10,0. Готовят настой или отвар. Принимают по 1/2–1/3 стакана 3 раза в день з 30 мин до еды при хроническом гепатите.

129. Мята перечная (листья) – 20,0, полынь горькая (трава) – 20,0, тысячелистник обыкновенный (трава) – 20,0, фенхель обыкновенный (плоды) – 20,0, цмин песчаный (цветки) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при гепатите, холецистите и холангите.

130. Валериана лекарственная (корни) – 20,0, зверобой

продырявленный (трава) – 30,0, мята перечная (листья) – 20,0, полынь горькая (трава) – 20,0, хмель обыкновенный (соплодия) – 10,0 Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды при холецистите и холангите.

131. Вахта трехлистная (листья) – 15,0, зверобой продырявленный (трава) – 25,0, золототысячник зонтичный (трава) – 15,0, одуванчик лекарственный (корни) – 15,0, ромашка аптечная (цветки) – 15,0, цмин песчаный (цветки) – 15,0. Готовят настой. Принимают по 1 стакану 2 раза в день за 30 мин до еды при холецистите и холангите.

132. Барбарис обыкновенный (плоды) – 20,0, береза бородавчатая (листья) – 20,0, можжевельник обыкновенный (плоды) – 20,0, полынь горькая (трава) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1 стакану 2 раза в день за 30 минут до еды при холецистите и холангите.

133. Дягиль лекарственный (корни) – 20,0, крушина ломкая (кора) – 20,0, мята перечная (листья) – 20,0, тмин обыкновенный (плоды) – 20,0, шалфей лекарственный (листья) – 20,0. Готовят отвар. Принимают по 3/4–1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при желчно-каменной болезни.

134. Горец птичий (трава) – 15,0, зверобой продырявленный (трава) – 20,0, кукуруза обыкновенная (столбики с рыльцами) – 15,0, одуванчик лекарственный (корни) – 20,0, фиалка трехцветная (трава) – 10,0, цмин песчаный (цветки) – 10,0, чистотел большой (трава) – 10,0. Готовят отвар. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при желчнокаменной болезни.

135. Ревень тангутский (корни) – 20,0, тысячелистник обыкновенный (трава) – 50,0, цмин песчаный (цветки) – 30,0. Готовят настой. Принимают по 3/4–2/3 стакана на ночь при желчнокаменной болезни.

136. Девясил высокий (корни) – 10,0, зверобой продырявленный (трава) – 10,0, календула лекарственная (цветки) – 10,0, лопух большой (корни) – 10,0, полынь горькая (трава) – 10,0, ромашка аптечная (цветки) – 10,0, сушеница топяная (трава) 10,0, хвощ полевой (трава) – 10,0, череда трехраздельная (трава) – 10,0, шалфей лекарственный (листья) – 10,0. Готовят настой. Принимают по 1/2–1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при хроническом панкреатите.

Сборы, применяемые для лечения заболевания почек и мочевыводящих путей

137. Можжевельник обыкновенный (плоды) – 30,0, фенхель

обыкновенный (плоды) – 10,0, солодка голая (корень) – 10,0. Готовят отвар. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3 раза в день после еды.

138. Стальник полевой (корень) – 25,0, петрушка огородная (корень) – 25,0, солодка голая (корень) – 25,0, можжевельник обыкновенный (плоды) – 25,0. Готовят отвар. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3 раза в день после еды.

139. Фенхель обыкновенный (плоды) – 10,0, бузина черная (цветки) – 10,0, тмин обыкновенный (плоды) – 10,0, адонис весенний (трава) – 10,0, петрушка огородная (плоды) – 30,0, можжевельник обыкновенный (плоды) – 30,0. Готовят настой. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день после еды.

140. Календула лекарственная (цветки) – 20,0, крапива двудомная (трава) – 10,0, стальник полевой (корень) – 15,0, тысячелистник обыкновенный (трава) – 20,0, фенхель обыкновенный (плоды) – 10,0, хвощ полевой (трава) – 10,0, береза (листья) – 15,0. Готовят настой. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день после еды.

141. Хвощ полевой (трава) – 30,0, лапчатка прямостоячая (корневища) – 30,0, подорожник большой (листья) – 40,0. Готовят настой. Принимают по 2/3–3/4 стакана на ночь в теплом виде.

142. Толокнянка (листья) – 20,0, полынь обыкновенная (листья) – 20,0, хвощ полевой (трава) – 20,0, морковь посевная (семена) – 30,0, укроп огородный (семена) – 20,0. Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 2 стаканами воды, настаивают 12 ч, кипятят 5 мин, остужают и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 ч после еды.

143. Череда (трава) – 10,0, фиалка трехцветная (трава) – 20,0, лопух большой (корни) ¤1 15,0, яснотка (цветки) – 10,0, смородина черная (листья) – 10,0, земляника лесная (листья) – 15,0, толокнянка (листья) – 30,0, береза (почки) – 5,0. Готовят настой. Для этого сбор заливают 1 л воды, настаивают 12 ч, кипятят 10 мин, остужают и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

144. Стальник пашенный (корень) – 25,0, укроп огородный (семена) – 25,0, солодка голая (корень) – 25,0, можжевельник обыкновенный (плоды) – 25,0. Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 20 мин, остужают и процеживают. Принимают по 1 ст. л. 4 раза в день после еды.

145. Толокнянка (листья) – 20,0, кукуруза обыкновенная (рыльца) – 20,0, фасоль обыкновенная (створки плодов) – 20,0. Готовят настой. Для этого 40 г сбора заливают 1 л горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, остужают и процеживают.

Принимают в течение дня за 6 приемов.

146. Бессмертник песчаный (цветки) – 40,0, ромашка аптечная (цветки) – 40,0, календула лекарственная (цветки) – 40,0, Готовят настой. Для этого 20 г сбора заливают 400 мл холодной воды настаивают 12 ч, кипятят 5–7 мин, остужают 20 мин и процеживают. Принимают в течение дня равными порциями.

147. Будра плющевидная (листья) – 5,0, морковь посевная (плоды) – 20,0, дрок красильный (трава) – 10,0. Готовят настой. Для этого 35 г сбора заливают 500 мл горячей воды, кипятят на водяной бане 5 мин, остужают и процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день.

148. Будра плющевидная (листья) – 5,0, тополь черный (почки) – 10,0, медуница (трава) – 20,0 Готовят настой. Принимают по 1/4 стакан 3–4 раза в день.

149. Василек синий (цветки) – 10,0, бузина травянистая (корни) – 15,0, кукуруза обыкновенная (рыльца) – 10,0, толокнянка (листья) – 15,0, хвощ полевой (трава) – 5,0, береза (почки) – 15,0. Готовят настой. Для этого 4 ст. л. сбора заливают 1 л холодной воды, настаивают 12 ч, кипятят 5–7 мин и процеживают. Принимают равными порциями в течение дня.

150. Василек синий (цветки) – 15,0, крапива двудомная (листья) – 10,0, орех грецкий (листья) – 10,0, календула лекарственная (цветки) – 10,0, хвощ полевой (трава) – 10,0, фиалка трехцветная (трава) – 20,0, череда трехраздельная (трава) – 15,0, вероника лекарственная (трава) – 10,0. Готовят настой. Для этого 4 ст. л. сбора заливают 1 л холодной воды, настаивают 12 ч, кипятят 5–7 мин и процеживают. Принимают в течение дня равными порциями.

151. Настурция (трава) – 100,0, зверобой продырявленный (трава) – 80,0. Готовят настой. Для этого 180 г сбора заливают 500 мл горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, остужают и процеживают. Принимают по 3 ст. л. в день.

152. Крапива двудомная (листья) – 50,0, крапива двудомная (корни) – 50,0, солодка голая (корни) – 30,0. Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 200 мл горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, остужают и процеживают. Принимают в течение дня в 3 приема.

153. Грыжник гладкий (трава) – 100,0, толокнянка (листья) – 50,0, петрушка огородная (семена) – 30,0. Готовят настой. Для этого 180 г сбора заливают 1 л горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, остужают и процеживают. Принимают по 2–3 стакана в день.

154. Девясил высокий (корень) – 20,0, бедренец камнеломка

(корень) – 15,0, грыжник гладкий (трава) – 10,0. Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 200 мл горячей воды, кипятят на водяной бане 10 мин, остужают и процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.

Сборы, применяемые для лечения заболеваний кожи

155. Репешок обыкновенный (трава) – 100,0, донник лекарственный (трава) – 30,0, вахта трехлистная (трава) – 30,0, дымянка лекарственная (трава) – 30,0, барбарис обыкновенный (корень) – 30,0. Готовят настой. Для этого 3 ст. л. смеси заливают 0,5 л горячей воды, кипятят на медленном огне 5 мин и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды при нейродермите.

156. Рябина обыкновенная (плоды) – 80,0, скумпия (листья) – 80,0, шалфей лекарственный (листья) – 30,0, хвощ полевой (трава) – 60,0, дуб обыкновенный (кора) – 100,0. Готовят настой. Для этого 6 ст. л. сбора заливают 3 л воды и кипятят 10 мин. Используют на одну ванну при нейродермите.

157. Репешок обыкновенный (трава) – 100,0, барбарис обыкновенный (корни) – 50,0, орех грецкий (листья) – 50,0, вахт трехлистная (трава) – 50,0. Готовят настой. Для этого 2 ст. л. сбора заливают 0,5 л кипятка, настаивают 30 мин, процеживают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды при красных угрях.

158. Береза (кора) – 20,0, дуб обыкновенный (кора) – 20,0, каштан конский (семена) – 20,0, исландский мох (слоевище) – 50,0, хвощ полевой (трава) – 50,0, ревень (корень) – 30,0, цмин песчаный (цветки) – 30,0. Готовят настой. Для этого 2 ст. л. смеси заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят на водяной бане 5 мин, остужают, процеживают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды при варикозном расширении вен.

159. Хвощ полевой (трава) – 30,0, ромашка аптечная (цветки) – 30,0, зверобой продырявленный (трава) – 40,0. Готовят настой. Для этого 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 10 мин, настаивают 1 ч, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по 1/4–1/3 стакана 3 раза в день до еды или используют в виде компрессов для лечения долго не заживающих ран.

160. Вероника лекарственная (трава) – 50,0, будра плющевидная (трава) – 50,0. Готовят настой. Для этого 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 10 мин и настаивают 1 ч. Используют для обмываний и примочек при угрях

и кожных сыпях.

161. Лопух обыкновенный (корни) – 30,0, девясил высокий (корни) – 30,0, зверобой продырявленный (трава) – 40,0. Готовят отвар. Для этого 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, настаивают 1 ч и процеживают. Принимают по 3/4–1 стакану 2–3 рз в день до еды при угрях.

162. Дуб обыкновенный (кора) – 50,0, аир болотный (корневища) – 50,0. Готовят настой. Для этого 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 10 мин и процеживают. Используют для компрессов и ванн при воспалении кожи и мокнущих сыпях.

163. Будра плющевидная (трава) – 20,0, ежевика сизая (листья) – 20,0, девясил высокий (корни) – 20,0, аир болотный (корневища) – 20,0. Готовят настой. Для этого 2 ст. л. смеси заливают 100 г подсолнечного масла, кипятят 10 мин и настаивают 4 ч. Используют для смазывания кожи, пораженной гнойничками.

164. Герань луговая (трава) – 50,0, крапива двудомная (листья) – 50,0. Готовят настой. Для этого 4 ст. л. смеси заливают 1 л кипятка и настаивают 30 мин. Используют для мытья головы при выпадении волос, перхоти и зуде кожи. Голову насухо не вытирают.

165. Вереск обыкновенный (трава) – 25,0, крапива двудомная (листья) – 25,0, лопух большой (корни) – 25,0, хмель обыкновенный (шишки) – 25,0. Готовят настой. Для этого 6 ст. л. смеси заливают 1 л горячей воды, кипятят на водяной бане 10 мин и настаивают 30 мин. Используют для мытья головы при выпадении волос. Процедуру проводят через день.

166. Шалфей лекарственный (листья) – 10,0, подорожник большой (листья) – 10,0, крапива двудомная (листья) – 10,0, полынь горькая (трава) – 5,0, тысячелистник обыкновенный (трава) – 15,0, зверобой продырявленный (трава) – 15,0, хвощ полевой (трава) – 15,0, кукуруза обыкновенная (столбики с рыльцами) – 10,0, можжевельник обыкновенный (плоды) – 10,0. Готовят настой. Принимают по 1/4–1/3 стакана 3 раза в день до еды при экземе.

167. Крапива двудомная (листья) – 10,0, душица обыкновенная (трава) – 10,0, череда трехраздельная (трава) – 15,0, фиалка трехцветная (трава) – 10,0, ромашка аптечная (цветки) – 10,0, тимьян ползучий (трава) – 10,0, хвощ полевой (трава) – 10,0, валериана лекарственная (корень) – 15,0, солодка голая (корень) – 10,0. Готовят настой. Принимают по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день до еды при нейродермите и экземе.

168. Зверобой продырявленный (трава) – 20,0, календула

лекарственная (цветки) – 10,0, шалфей лекарственный (трава) – 20,0, душица обыкновенная (трава) – 10,0, ромашка аптечная (цветки) – 10,0, подорожник большой (листья) – 15,0. Готовят настой. Принимают по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день до еды при витилиго (депигментированных пятнах молочно-белого цвета).

169. Череда трехраздельная (трава) – 15,0, бузина черная (цветки) – 10,0, зверобой, продырявленный (трава) – 15,0, чистотел большой (трава) – 5,0, девясил высокий (корни) – 10,0, аир обыкновенный (корни) – 15,0, кукуруза обыкновенная (столбики с рыльцами) – 10,0, брусника обыкновенная (листья) – 10,0, хвощ полевой (трава) – 10,0. Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана утром и вечером после еды при псориазе.

170. Подорожник большой (листья) – 15,0, кориандр посевной (плоды) – 15,0, зверобой продырявленный (трава) – 20,0, череда трехраздельная (трава) – 20,0, сушеница топяная (трава) – 10,0, солодка голая (корни) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день после еды при трофических язвах на почве тромбофлебита.

171. Крушина ольховидная (кора) – 20,0, береза (листья) – 15,0, фиалка трехцветная (трава) – 15,0, бузина черная (цветки) – 15,0, фенхель обыкновенный (плоды) – 15,0, солодка голая (корни) – 20,0. Готовят отвар. Принимают по 1/4–1/3 стакана 3 раза в день после еды при кожных сыпях, вызванных хроническими запорами.

171. Календула лекарственная (цветки) – 15,0, подорожник большой (листья) – 15,0, ромашка аптечная (цветки) – 10,0, шалфей лекарственный (трава) – 15,0, зверобой продырявленный (трава) – 20,0, девясил высокий (корни) – 15,0, хвощ полевой (трава) – 10,0. Готовят настой или отвар. Принимают по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день до еды при гнойничковых заболеваниях.

173. Крушина ольховидная (кора) – 25,0, крапива двудомная (листья) – 25,0, береза (листья) – 25,0, лен посевной (семена) – 25,0. Готовят отвар. Принимают по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день после еды при кожных сыпях, вызванных хроническими запорами.

174. Солодка голая (корни) – 20,0, фенхель обыкновенный (плоды) – 20,0, крушина ольховидная (кора) – 20,0, одуванчик лекарственный (корни) – 20,0. Готовят настой. Принимают по 1/2–2/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды в горячем виде ждя повышения функции пищеварительных органов и почек при кожных болезнях.

175. Солодка голая (корни) – 10,0, лопух большой (корни) – 15,0, одуванчик лекарственный (корни) – 15,0, череда трехраздельная (трава) – 30,0, марена красильная (корни) – 30,0. Готовят отвар. Принимают по 1–2 стакана утром и вечером при

экссудативном диатезе.

176. Крушина ольховидная (кора) – 30,0, солодка голая (корни) – 30,0, фиалка трехцветная (трава) – 40,0. Готовят отвар. Принимают по 2 стакана в день при экссудативном диатезе.

177. Цикорий обыкновенный (корни) – 20,0, одуванчик лекарственный (корни) – 20,0, фенхель обыкновенный (плоды) – 20,0, крушина ольховидная (кора) – 20,0. Готовят отвар. Принимают по 2–3 стакана в день при экземе.

178. Лопух большой (корни) – 15,0, зверобой продырявленный (трава) – 15,0, череда трехраздельная (трава) – 15,0, бессмертник песчаный (цветки) – 10,0, ромашка аптечная (цветки) – 15,0, кукуруза обыкновенная (столбики с рыльцами) – 10,0, пижма обыкновенная (цветки) – 10,0, аралия маньчжурская (корни) – 10,0. Готовят настой. Принимают 1/3–1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при облысении.

179. Подорожник большой (лист) – 15,0, лопух большой (корни) – 15,0, календула лекарственная (цветки) – 10,0, мята перечная (трава) – 10,0, зверобой продырявленный (трава) – 15,0, кукуруза обыкновенная (столбики с рыльцами) – 10,0, бессмертник песчаный (цветки) – 10,0, крапива двудомная (листья) – 15,0 Готовят настой. Принимают по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при облысении.

Сборы, применяемые для снижения содержания сахара в крови (по Л. С. Николайчук, 1989)

180. Черника (листья) – 25,0, крапива (листья) – 25,0, одуванчик (листья) – 25,0. Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 15 мин, настаивают несколько минут и процеживают. Принимают по 2–3 ст. л. 2–4 раза в день за 20 мин до еды.

181 Черника (листья) – 25,0, галета лекарственная (трава) – 25,0, крапива двудомная (листья) – 25,0. Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 15 мин и процеживают. Принимают по 2 ст. л. 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

182. Черника (листья) – 25,0, фасоль обыкновенная (лопатки бобов) – 25,0, галета лекарственная (трава) – 25,0. Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 15 мин, настаивают 5 мин и процеживают. Принимают по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

183. Черника (листья) – 25,0, зверобой продырявленный (трава) – 25,0, крапива двудомная (листья) – 25,0. Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 5

мин, настаивают и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день перед едой в течение 1 мес.

184. Черника (листья) – 25,0, одуванчик (листья) – 25,0, галета лекарственная (трава) – 25,0. Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 5 мин, настаивают и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 20 мин до еды.

185. Черника (листья) – 20,0, брусника (листья) – 20,0, одуванчик лекарственный (листья) – 20,0, галета лекарственная (трава) – 20,0, крапива двудомная (листья) – 20,0. Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 5 мин и процеживают. Принимают по ? стакана 2–3 раза в день за 20 мин до еды.

186. Черника (листья) – 25,0, горец птичий (трава) – 25,0, одуванчик лекарственный (листья) – 25,0, крапива двудомная (листья) – 25,0. Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 5 мин, настаивают и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды.

187. Черника (листья) – 25,0, брусника (листья) – 25,0, горец птичий (трава) – 25,0, галета лекарственная (трава) – 25,0. Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 5 мин, настаивают и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 20 мин до еды.

188. Черник (листья) – 25,0, брусника (листья) – 25,0, зверобой продырявленный (трава) – 25,0, горец птичий (трава) – 25,0. Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 100 мл горячей воды, кипятят 5 мин, настаивают и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 20 мин до еды.

189. Черника (листья) – 25,0, одуванчик лекарственный (листья) – 25,0, зверобой продырявленный (трава) – 25,0, крапива двудомная (листья) – 25,0, хвощ полевой (вегетативные стебли) – 25,0. Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 5 мин и процеживают. Принимают по ? стакана 2–3 раза в день перед едой в течение 1 мес.

190. Черника (листья) – 25,0, горец птичий (трава) – 25,0, хвощ полевой (вегетативные стебли) – 25,0, крапива двудомная (листья) – 25,0. Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 5 мин и процеживают. Принимают по ? стакана 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

191. Черника (листья) – 25,0, хвощ полевой (вегетативные стебли) – 25,0, горец птичий (трава) – 25,0, золототысячник обыкновенный (трава) – 25,0. Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбор заливают 300 мл горячей воды, кипятят 5 мин и процеживают. Принимают по ? стакан 2–3 раза в день за 30 мин

до еды.

192. Горец птичий (трава) – 25,0, одуванчик лекарственный (листья) – 25,0, хвощ полевой (вегетативные стебли) – 25,0, золототысячник обыкновенный (трава) – 25,0. Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 5 мин, настаивают 15 мин и процеживают. Принимают по 1 ст. л. 2–3 раз в день за 20 мин до еды.

193. Черника (листья) – 20,0, шелковица белая (листья) – 20,0, одуванчик лекарственный (листья) – 20,0, первоцвет лекарственный (листья) – 20,0. Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 5 мин, настаивают 10–15 мин и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 20 мин до еды.

194. Черника (листья) – 25,0, Подорожник большой (листья) – 25,0, одуванчик лекарственный (листья) – 25,0, крапива двудомная (листья) – 25,0. Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 3 мин, настаивают 10 мин и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

195. Черника (листья) – 25,0, крапива двудомная (листья) – 25,0, шелковица белая (листья) – 25,0, бузина черная (цветки) – 25,0. Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 3 мин, настаивают 10 мин и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

196. Черника (листья) – 25,0, одуванчик обыкновенный (листья) – 25,0, цикорий обыкновенный (листья) – 25,0, крапива двудомная (листья) – 25,0, брусника (листья) – 25,0. Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 3 мин, настаивают 10–15 мин и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

197. Галета лекарственная (трава) – 25,0, толокнянка (листья) – 25,0, брусника (листья) – 25,0, черника (листья) – 25,0. Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 5 мин, настаивают 10 мин и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 20 мин до еды.

198. Галета лекарственная (трава) – 25,0, черника (листья) – 25,0, шелковица (листья) —25,0, горец птичий (трава) – 25,0. Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 3 мин, настаивают 15 мин и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

199. Шелковица белая и черная (листья) – 25,0, черника (листья) – 25,0, галета лекарственная (трава) – 25,0, первоцвет лекарственный (листья) – 25,0. Готовят настой. Для этого 1 десертную ложку сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 3

мин, настаивают 10 мин и процеживают. Принимают по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

Имеются сборы лекарственных трав, выпускаемые фармпромышленностью и реализуемые через аптечную сеть. Вот некоторые из них.

Сбор «арфавзетин» (species «arfasetinum»)

Состав: побеги черники и створки плодов фасоли обыкновенной по 20%, корень аралии маньчжурской (или корневища с корнями заманихи) и плоды шиповника по 15%, трава хвоща полевого, трава зверобоя и цветки ромашки аптечной как самостоятельно, так и в сочетании с производными сульфатопилмочевины и препаратами инсулина. При клиническом применении отмечено, что у больных сахарным диабетом I типа заметного гипогликемического эффекта не наблюдалось, вместе с тем обнаружены хорошие результаты у больных диабетом II типа, что позволяет в некоторых случаях уменьшить суточную дозу пероральных антидиабетических препаратов.

Для приготовления настоя содержимое одного пакета «Арфацетина» (10 г) помещают в эмалированную посуду, заливают 400 мл (2 стакана) горячей кипяченой воды, нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 15 мин, охлаждают при комнатной температуре не менее 45 мин, процеживают. оставшееся сырье отжимают. Полученный настой доливают кипяченой водой до первоначального объема (400 мл).

Принимают внутри за 30 мин до еды, лучше в теплом виде, по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день в течение 20–30 дней. Через 10–15 дней курс лечения рекомендуется повторить. В течение года проводят 3–4 курса.

При применении настоя в сочетании с антидиабетическими препаратами необходимо соблюдать правила приема, меры предосторожности и противопоказания, предусмотренные для этих препаратов.

Формы выпуска: по 10 г в полиэтиленовых пакетах в упаковке по 10 штук, а также в виде круглых брикетов массой 8 г, используемых для приготовления настоя, выпускаемых в упаковке из поливинилхлоридной пленки по 6 штук.

Хранение сбора и брикетов: в сухом, защищенном от света месте. Настой сохраняют в прохладном месте не более 2 суток.

Сбор «мирфазин» (species «myephasinum»)

Сбор «Миффазин», подобно сбору «Арфацетин», применяется в качестве дополнительного гипогликемического средства при лечении легких форм сахарного диабета. Сбор используют как самостоятельно, так и в комбинации с перфоральными антидиабетическими препаратами (производными сульфонилмочевины).

В отличие от сбора «Арфацетин», сбор «Мирфазин» состоит не из 7, а из 12 лекарственных растений: по 14,3% побегов черники обыкновенной и створок плодов фасоли обыкновенной, по 7, 14% плодов шиповника, листьев крапивы, подорожника большого, цветков ромашки, календулы, травы зверобоя, тысячелистника, пустырника, корня солодки, корневищ и корней девясила.

Удельное значение каждого из этих растений недостаточно изучено.

Применяют внутрь в виде настоя: 5 г (1 ст. л.) сбора заливают 200 мг кипяченой воды, нагревают 15 мин на водяной бане, настаивают 15 мин, процеживают, остаток выжимают. Принимают в теплом виде за 20–30 минут до еды из расчета 1 мл на 1 кг массы тела: 3 раза в день. Курс лечения продолжается 4–6 недель, в течение года повторяют 3–4 курса.

Форма выпуска: измельченное сырье в бумажных пакетах по 75 г.

Хранение: в сухом листе.

Сборы витаминные

Состоят из растений, содержащих витамины С, Р, каротиноиды и другие вещества.

Сбор витаминный № 1 содержит смесь равных частей плодов шиповника и черной смородины.

Сбор витаминный № 2 содержит смесь равных частей плодов шиповника и рябины.

Сбор поливитаминный содержит смесь листа крапивы (3 части) и плодов рябины (7 частей).

2 ч. л. сборов витаминных заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 1 час, процеживают, добавляют по вкусу сахар. Пьют по полстакана 3–4 раза в день.

Сбор «Элекасол»

Сбор 6 видов растительного сырья. Оказывает умеренное антимикробное и противовоспалительное действие.

Предложен для применения в качестве дополнительного антимикробного и противовоспалительного средства в

комплексной терапии острых и хронических заболеваний в оториноларингологической, стоматологической, терапевтической (гастроэнтерология) практике.

Применяют в виде водного отвара или настоя внутрь, местно или ингаляционно.

Выпускается в пакетах по 10 г и в брикетах по 8 г.

Сбор для возбуждения аппетита

Содержит травы полыни горькой 8 частей, травы (или цветков) тысячелистника 2 части.

1 ст. л. сбора (чая) заливают одним стаканом кипятка, настаивают 20 мин, процеживают. Пьют по 1 ст. л. 2–3—4 раза в день за 20–30 мин до еды.

Форма выпуска: в бумажных пакетах по 100 г.

Сбор ветрогонный

Состав: смесь равных частей мяты перечной (измельченных), плодов фенхеля, корневищ с корнями валерианы.

Применяют в качестве спазмолитического средства, способствующего отхождению газов при метеоризме.

Принимают в виде настоя (1 ст. л. на 1 стакан воды) по 1/3–1/2 стакана в теплом виде утром и вечером.

Форм выпуска: в картонных пачках на 100 г.

Сбор грудной № 1

Состав: по 2 части корня алтея измельченного и листьев мать-и-мачехи измельченных, 1 часть травы душицы измельченной. Назначают в качестве отхаркивающего средства.

1 ст. л. заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2–3 раза в день после еды.

Сбор грудной № 2

Состав: по 3 части корня солодки измельченного и листьев подорожника измельченных, 4 части листьев мать-и-мачехи измельченных.

Применяют в качестве отхаркивающего средства.

1 ст. л. заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2–3 раза в день после еды.

Сбор грудной № 3

Состав: по 28,8 г корня алтея измельченного и корня солодки измельченного, по 14,4 г листьев шалфея, плодов аниса и почек сосны измельченных.

Назначают в качестве отхаркивающего средства.

1 ст. л. заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2–3 раза в день после еды.

Сбор мочегонный № 1

Состав: листьев толокнянки 3 части, цветков василька и корня солодки по 1 части.

1 ст. л. заварить 1 стаканом кипятка, настоять 20 мин, остудить, процедить, принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день (по указанию врача).

Сбор мочегонный № 2

Состав: листьев толокнянки и плодов можжевельника по 2 части, корней солодки 1 часть.

Сбор желчегонный

Состав: цветков бессмертника песчаного 4 части, листьев трилистника 3 части, листьев мяты перечной и плодов кориандра по 2 части. 1 ст. л. заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Сбор желчегонный № 2

Состав: цветков бессмертника песчаного 4 части, травы или листьев тысячелистника, листьев мяты перечной и плодов кориандра по 2 части. Способ применения такой же, как сбора желчегонного.

Форма выпуска: оба сбора – в упаковке по 100 г.

Указатель применения растений в медицине

Авитаминоз, гиповитаминоз

Брусника обыкновенная, голубика болотная, жимолость голубая, калина обыкновенная, клубника полевая, клюква болотная, костяниха каменистая, лук победный, лук репчатый, малина обыкновенная, морковь посевная, морошка, одуванчик лекарственный, рябина сибирская, салат посевной, смородина черная, шиповник, абрикос обыкновенный, апельсин сладкий, береза, ежевика, сосна лесная, гречиха посевная, крапива двудомная, томат, хрен обыкновенный, первоцвет весенний.

Анальгезирующие

Айован душистый, болиголов пятнисты, кровохлебка лекарственная, мята перечная, пихта сибирская, липа огородная, ромашка аптечная, чемерица Лобеля, аризана амурская, борщевик сибирский, бурачник лекарственный, гвоздика, гравилат городской, горичник русский, душистый колосок, звездочка-мокрица, ель обыкновенная, посевная, кубышка желтая, лавровишня лекарственная, латух дикий, липа сердцевидная, мандрагора туркестанская, маргаритка многолетняя, миндаль обыкновенный, молочай, огненый цвет полевой, физалис обыкновенный, чистотел большой.

Ангины

Анис обыкновенный, бузина сибирская. Календула лекарственная, карагана кривастая, клюква болотная, кровохлебка лекарственная, лук репчатый, черника обыкновенная, шалфей лекарственный, алтей, душица обыкновенная, ромашка аптечная, земляника лесная, смородина, орех грецкий.

Антисептические

Айован душистый, брусника, зверобой продырявленный, лаванда лекарственная, репа огородная, ромашка аптечная, рута душистая (пахучая), борщевик сибирский, груша обыкновенная, гравилат городской, дождевик, лаванда лекарственная, лещина

обыкновенная (орешник), плющ колхидский, чеснок, хна.

Атеросклероз

Апельсин сладкий, баклажан, боярышник кроваво-красный, горицвет (адонис) весенний, диоскорея кавказская, донник лекарственный (желтый), желтушник сероватый, капуста огородная, каштан конский, кукуруза обыкновенная, ламинария сахарная (морская капуста), ландыш майский, лук победный, мята перечная, одуванчик лекарственный, подсолнечник, почечный чай, рябина черноплодная, солянка Рихтера (черкез), чеснок, элеутерококк колючий, гречиха посевная, латук дикий, мордовник обыкновенный, очиток едкий, паслен черный, соя щетинистая, чайный куст китайский (чай китайский).

Анемии

Абрикос обыкновенный, айва продолговатая, арбуз обыкновенный, земляника лесная, орех грецкий, рябина черноплодная, яблоня лесная, аризема амурская, вербена лекарственная, волчец кудрявый, морковь, ястребинка волосистая.

Аритмии

Боярышник кроваво-красный, горицвет (адонис), календула, ландыш майский, пустырник волосистый, наперстянка крупноцветковая, элеутерококк.

Артралгии

Белена черная, чабрец обыкновенный (богородская трава), горечавка желтая, горечавка перекрестнолистная, пижма, чемерица Лобеля.

Ахилия

Горечавка перекрестнолистная, смородина, клевер, тысячелистник обыкновенный.

Астма бронхиальная

Алоэ древовидное, багульник болотный, белена черная,

беладонна (красавка), дурман обыкновенный, крестовник широколистный, ферула вонючая, хвощ полевой, шалфей, багульник болотный, будра плющевидная, буковица лекарственная, вероника лекарственная, смежник водяной, репа огородная, чесночник лекарственный, цетрария лекарственная (исландский мох), анис обыкновенный, бузина сибирская, мать-и-мачеха.

Атония кишечника

Бузина черная, волчец кудрявый, горец (почечуйная трава), душица обыкновенная, ежевика, золототысячник зонтичный, обыкновенный; льнянка обыкновенная, пижма, подорожник блошный, орех грецкий, свекла обыкновенная, яблоки, барбарис обыкновенный (амурский), вишня обыкновенная, волчец кудрявый, горечавка желтая, малина обыкновенная, капуста огородная, репешок обыкновенный (репейничек аптечный), тмин обыкновенный, чеснок.

Бессонница

Валериана лекарственная, патриния средняя, горичник русский, дягиль лекарственный, капуста огородная, латух дикий, овес, синюха лазурная, сушеница болотная, хмель обыкновенный, чабрец, календула (цветы), боярышник (цветы), бузина сибирская, калина обыкновенная.

Блефарит

Алоэ древовидный, вороний глаз обыкновенный, календула, очанка лекарственная, рута душистая.

Болезнь лучевая

Рябина черноплодная, цитрусовые.

Бородавки

Чистотел большой, календула, росянка круглолистная, яблоня лесная.

Бронхоэктатическая болезнь

Инжир, истод тонколистный, вишня обыкновенная, лилия белая, смежник водяной, чина луговая.

Бронхиты

Алтей лекарственный, анис обыкновенный, багульник болотный, бузина черная, душица обыкновенная, инжир, истод тонколистный, коровяк скипертровидный, первоцвет весенний, росянка круглолистная, термопсис ланцетовидный, фиалка трехцветная, шалфей лекарственный, абрикос обыкновенный, будра плющевидная, буквица лекарственная, вишня обыкновенная, горичник русский, рута обыкновенная, женьшень, инжир, капуста огородная, кукушкин цвет, латук дикий, латук огородный, лилия белая, малина обыкновенная, мальва лесная, мандарин японский, маргаритка многолетняя, мать-и-мачеха, медуница лекарственная, многоножка обыкновенная, мох «кукушкин лен», льнянка обыкновенная, смежник водяной, осока песчанная, пакитник сенной, пикульник ладанниковый, редька посевная, сосна лесная, термопсис ланцетовидный, черноголовка обыкновенная, чина луговая, шафран, шлемник обыкновенный.

Болеутоляющие

Беладонна (красавка), белена черная, дурман обыкновенный, горец почечуйный, клевер, омела белая, пион необычайный, хмель обыкновенный, чернокорень лекарственный.

Ветрогонные

Аир болотный, анис обыкновенный, мелисса лекарственная, мята перечная, одуванчик лекарственный, петрушка, укроп, фенхель обыкновенный, ферула вонючая, шалфей лекарственный, валериана лекарственная, гравилат городской, золототысячник зонтичный, любисток, овес, тмин.

Водянка

Почечный чай, белозор болотный, беленый огурец, ветренница, грыжник гладкий, ластовень лекарственный, льнянка обыкновенная, мыльнянка лекарственная, недотрога обыкновенная, переступень белый, конопля посевная, цикламен (дряква), эвкомля вязолистная.

Волчанка красная

Орех грецкий, чистотел большой.

Воспаление слизистой оболочки рта и десен

Аир болотный, бадан толстолистный, горец птичий, девясил высокий, дуб обыкновенный, зверобой продырявленный, капуста белокочанная, кровохлебка лекарственная, душица.

Выпадение волос

Береза белая, крапива двудомная, облепиха крупновидная.

Возбуждающие аппетит

Аир болотный, вахта трехлистная (трифоль), горечавка желтая, перекрестнолистная, мята перечная, одуванчик лекарственный, подсолнечник, редька посевная, хрен обыкновенный, элеутерококк колючий, анис обыкновенный, барбарис обыкновенный, вишня обыкновенная, девясил высокий, дубовый мох, дубровник пурпурный, зверобой продырявленный, золототысячник, зубровка душистая, капуста огородная, малина обыкновенная, девясил высокий, дубовый мох, дубровник пурпурный, золототысячник, зубровка душистая, капуста огородная, малина обыкновенная, мята перечня, овес, череда трехраздельная, чеснок.

Вегетоневрозы

Аралия манчжурская, боярышник кроваво-красный, валериана лекарственная, горицвет, женьшень, ландыш, лимонник китайский, омела белая, пустырник, заманиха, вязель разноцветный, рододендрон золотистый, сушеница.

Вяжущие

Брусника, бузина черная, дуб, коровяк скипетровидный, кровохлебка лекарственная, ромашка, толокнянка, черника, шалфей, акация белая, белозер болотный, вербейник монетчатый, кизил, кислица обыкновенная, лох узколистный, осокорь (тополь черный), ревель длиневидный, скуппия, чернокорень лекарственный.

Гастрит гиперсекреторный

Беладонна (красавка), подорожник блошный, акация белая, базилик огородный, борщевик сибирский, буквица лекарственная, золототысячник зонтичный, инжир, кизил, лох узлолистный, миндаль обыкновенный горький, мята перечная, редька посевная, репешок обыкновенный, рябина обыкновенная, сафиор красильный.

Гастрит гипоскреторный

Алоэ древовидный, алтей лекарственный, волчец кудрявый, диоскорея кавказская, дымянка аптечная, земляника лесная, женьшень, календула, клюква болотная, лук победный, пижма, подорожник блошный, полынь, эстрагон, почечный чай, редька посевная, рябина черноплодная, смородина, хрен обыкновенный, ясень белый, брусника, гармала, дубровник пурпуровый, зверобой, зубровка душистая, инжир, капуста, картофель, мандарин японский, персик, репешок обыкновенный, рябина обыкновенная, сушеница болотная, хмель обыкновенный, черника, ястребинка волосистая.

Геморрой

Горец перечный, гвоздика, каштан конский, кровохлебка аптечная, крушина ломкая, бешеный огурец, бузина черная, гамамелиз пурпуровый, земляника лесная, конопля посевная, купена лекарственная, липа, маргаритка, морковь, недотрога обыкновенная, одуванчик, омела белая, пижма, расторопша пятнистая, репешок обыкновенный, скумпия, стальник колючий.

Гепатит

Абрикос обыкновенный, апельсин, арбуз, баклажан, бессмертник песчанный, виноград, женьшень, земляника лесная, календула, кукуруза, морковь, пижма, репешок обыкновенный, тыква, чистотел обыкновенный, барбарис, брусника, будра плющевидный, буквица лекарственная, василистник малый, ветренница, витекс священный, вишня, володушка, дрок красильный, зверобой, клен платановидный, кукушкин лен, многоножка, очисток едкий, очный цвет полевой, расторопша пятнистая, терн, фисташка настоящая, хмель обыкновенный, череда трехраздельная, ястребинка волосистая.

Гиперкератоз

Очиток едкий.

Гингивит

Айован душистый, бузина черная, горец змеиный, дуб, ежевика, зверобой, липа, репешок, шалфей, бадан толстолитный, вербейник монетчатый, гравилат городской, ивы, живучка ползучая, крапива, лопух, морковь, орех грецкий, репешок, скумпия, смородина, черника, черноголовка обыкновенная.

Гипертоническая болезнь

Апельсин, арника горная, астрагал, барвинок малый, боярышник кроваво-красный, валериана, виноград, донник лекарственный, календула, клопогон, кровохлебка, ландыш, магнолия, омела белая, пустырник, почечный чай, рододендрон золотистый, рябина черноплодная, солянка Рихтера, сушеница болотная, чемерица Лобеля, чеснок, шлемник байкальский, эвкоммия вазолистная, элеутерококк колючий, фясенец белый.

Гипотоническая болезнь

Синюха голубая, валериана, ландыш, горицвет, боярышник (цветы), левзея, аралия, родиола, горчица сардская, дрок красильный, женьшень, лимонник китайский, эхипанакс высокий (заманиха).

Гипертиреоз

Боярышник кроваво-красный, валериана, горицвет, земляника лесная, ламинария сахарная, рябина черноплодная, лиственничная губка, черноголовка обыкновенная.

Гипотиреоз

Дрок красильный.

Гонорея

Грыжник гладкий.

Грипп

Лук репчатый, апельсин, белокрыльник болотный, василистник малый, горичник русский, брусника обыкновенная, лук, чеснок, малина обыкновенная.

Головные боли

Брусника обыкновенная, бузина сибирская, валериана лекарственная, девясил высокий, зверобой продырявленный, калина обыкновенная, капуста белокачанная, картофель, клевер луговой, клубника полевая, сирень обыкновенная, смородина черная.

Дезинфицирующие

Береза, ежевика, можжевельник, мята перечная, подорожник большой, репа, ромашка, сосна лесная, толокнянка, шалфей.

Депрессивные состояния

Аралия маньчжурская, секуринега ветвецветная, заманиха, витекс священный (авраамово дерево), очный цвет полевой.

Дезодорирующие

Душица, кислица обыкновенная, лаванда лекарственная, мята перечная, горичник русский, зверобой, кислица, сосна лесная.

Дерматиты

Алоэ древовидный, борщевик сибирский, кубышка желтая, лютик едкий, осока песчанная, стальник колючий, горец птичий, серноголовка обыкновенная.

Диабет сахарный

Галега лекарственная, женьшень, черника, элеутерококк, эхинопанакс, бузина черная, земляника лесная, лен обыкновенный, лиственничная губка, орех грецкий, сушеница болотная, фасоль, черника, брусника обыкновенная, голубика болотная, свекла обыкновенная.

Диатез

Гвоздика, гладиолус черепитчатый, кислица, льнянка, осока, очный цвет полевой, хаменерион узколистный (Иван-чай), череда, чистотел.

Дизентерия

Алоэ древовидный, голубика болотная, горец, дуб обыкновенный, рябина сибирская, черемуха обыкновенная, лук, хвощ полевой, чеснок, барвинок малый, земляника лесная, кровохлебка, лапчатка прямостоячая, подорожник большой. чеснок.

Дисменорея

Барбарис, горец птичий, крапива, петрушка, ромашка, вербена, волчец, малина, мята перечная, пижма, сафлор красильный, фенхель, хрен, цикламен, шалфей, шиповник.

Желчегонные

Аир болотный, барбарис, береза, бессмертник, бузина, трифоль, василек, горечавка желтая и перекреснолистная, дягиль лекарственный, кислица, кукуруза, лаванда, многоножка, можжевельник, мята, овес, ревень, редька, сафлор красильный, фенхель, шалфей, щавель, ветреница, володушка, гравилат, ива , кошачья лапка, одуванчик, очный цвет полевой, росторопша, ромашка, сосна, сумах дубильный, тмин, укроп, фасоль.

Желчекаменная болезнь

Бессмертник песчаный, беладонна, морковь, мята, почечный чай, безвременник осенний, брусника, будра, ветреница, горец змеиный, гравилат городской, дубровник пурпуровый, лаванда, льнянка, маргаритка, переступень белый, пырей, росторопша, репешок, сафлор, фасоль, хвощ, черника.

Запоры

Апельсин, горец почечуйный, золототысячник, крестовник, крушина, ломкая и слабительная; лен, морковь, подорожник, ревень, тыква, щавель, бузина, горечавка, дубовый мох,

земляника лесная, зубровка, инжир, капуста, лопух, маргаритка, одуванчик, первоцвет, расторопша, ревень, тмин, цетрария исландская, черника, чеснок.

Инсектицидные средства

Анабазис, ежевика, черемица Лобеля, аир, багульник, вороний глаз, живокость, зигаденус, лютик, молочай, мухомор, мытник, пижма, пиретрум, купена, рута.

Инфаркт миокарда

Морковь.

Заболевания глаз

Василек синий, костянка каменистая, ромашка аптечная, полынь горькая.

Заболевания женских половых органов

Зверобой продырявленный, калина обыкновенная, карагона гривастая, малина обыкновенная, тысячелистник обыкновенный.

Заболевания кожи

Брусника обыкновенная, горец птичий, дуб обыкновенный, зверобой продырявленный, калина обыкновенная, клюква болотная, лопух большой, морковь посевная, облепиха крушиновидная, черника обыкновенная, шиповник.

Заболевания селезенки

Капуста белокочанная.

Заболевания мочевого пузыря, почек и мочевыводящих путей

Аир болотный, анис обыкновенный, берца белая, брусника обыкновенная, василек синий, горец птичий, зверобой продырявленный, клюква болотная, крапива двудомная, мать-и-мачеха, можжевельник обыкновенный, морошка, пырей ползучий, рябина, тысячелистник обыкновенный, хвощ полевой, шалфей

лекарственный, шиповник.

Заболевания сердца

Боярышник кроваво-красный, бузина сибирская, валериана лекарственная, василек синий, голубика болотная, зверобой продырявленный, календула лекарственная, мята перечная, адонис, астрагал, омела.

Кровотечения

1. Геморроидальные

Гвоздика, горец перечный, зайцегуб, горец почечуйный, крапива, морошка, купавка, хвощ, рахис, белозор, спорыш, гравилат, звездочка-мокрица, зимолюбка, кровохлебка, пижма, сумах, тысячелистник, хаменерион (Иван-чай), черника, ястребинка.

2. Желудочные

Бессмертник, горец змеиный, дуб, зайцегуб, крапива, кровохлебка, морошка, ольха, пупавка, арахис, гравилат, зимолюбка, ива, кукуруза, лапчатка, малина, морошка, рябина, ястребинка.

3. Кишечные

Брусника, дуб, девясил, зайцегуб, кошачья лапка, крапива, кровохлебка, морошка, ольха, пупавка, рахис, спорыш, гравилат, зимолюбка, крестовик, лапчатка, малина, окопник, ястребинка.

4. Легочные

Астрагал, зайцегуб, крапива, кровохлебка, морошка, пастушья сумка, пупавка, актиниция, арахис, василистник, вербейник, гравилат, живучка, зимолюбка, крестовик, мята, пупавка, ястребинка.

5. Маточные

Арника горькая, барбарис, гвоздика, горец змеиный, птичий, зайцегуб, земляника лесная, крапива, кровохлебка, кукушкин лен, морошка, омела, пастушья сумка, пупавка, тысячелистник, хвощ, клемник, айва, арахис, вербейник, ветренница, гравилат, дождевик, журавельник, зверобой, ива, крестовник, кубышка, лапчатка, малина, мытник, пересупень, пижма, подлесник, рута, черноголовка, ястребинка.

6. Носовые

Зайцегуб, морошка, пупавка, арахис, гравилат, зимолюбка, крапива, липа, ястребинка.

Лишай розовый

Береза, дрок, календула.

Истерия

Дягиль, белокудренник черный, клопогон, марь противоглистная, шалфей.

Истощение

Аир, трифоль, любка двулистная (ночная фиалка), шиповник, алоэ, дягиль, клевер, сумах дубильный.

Кандиломы

Чистотел, яблоня лесная.

Кардионевроз

Боярышник, валериана, горицвет, женьшень, ландыш, лимонник, патриния средняя (валериана каменная), пустырник, буквица, сирень.

Климакс

Росянка, календула, мухомор, боярышник кроваво-красный,

валериана лекарственная, шалфей лекарственный.

Коклюш

Росянка, абрикос, багульник, редька, чеснок, хлемник байкальский.

Колиты

Алоэ, алтей, горец змеиный, зверобой, коровяк, любка, ольха черная, подорожник, репа, чеснок, яблоня лесная, ятрышник, айва, базилик, белокрыльник болотный, василистник, вишня, гравилат, груша, живучка, земляника лесная, календула, каштан, клен, кубышка, лещина, любисток, мальва, мать-и-мачеха, морошка, очанка, скумпия, сумах, сушеница, фасоль, исландский мох, хрен, черника, черноголовка, ясенец, ястребинка волосистая.

Лактогенные

Галега, можжевельник, фенхель, гладиолус, конопля, латук, морковь, укроп, чистотел, крапива двудомная.

Ларингит

Бузина, кровохлебка, мята, репешок, сосна, абрикос, инжир, капуста, картофель, лопух, мальва, смородина.

Малокровие

Береза белая, голубика болотная, земляника лесная, клевер луговой, клюква болотная, крапива двудомная, морковь посевная, рябина сибирская, свекла красная, смородина черная, черника обыкновенная, шиповник.

Мочегонные

Береза белая, брусника обыкновенная, бузина сибирская, василек синий, горец птичий, душица обыкновенная, жимолость голубая, зверобой продырявленный, земляника лесная, калина обыкновенная, костянка каменистая, крыжовник обыкновенный, кукуруза, можжевельник обыкновенный, морковь посевная, морошка, рябина сибирская, смородина черная, тыква обыкновенная.

Насморк

Горчица сарептская, свекла красная.

Ночное недержание мочи

Брусника обыкновенная, зверобой продырявленный, пырей ползучий, тысячелистник обыкновенный, черника обыкновенная.

Ожоги

Алоэ древовидное, горец птичий, дуб обыкновенный, зверобой продырявленный, календула лекарственная, капуста белокочанная, клевер луговой, лопух большой, морковь посевная, подорожник большой, тыква обыкновенная.

Опрелости

Гречиха посевная.

Остеомиелиты

Алоэ древовидное, крапива двудомная.

Отеки

Почечный чай, бешеный огурец, льнянка, берца белая, брусника обыкновенная, тыква обыкновенная, астрагал, боярышник кроваво-красный, паслен.

Поносы

Аир болотный, горец птичий, дуб обыкновенный, земляника лесная, калина обыкновенная, клюква болотная, малина обыкновенная, мята перечная, подорожник большой, ревень волнистый, ромашка аптечная, сирень обыкновенная, смородина черная, черемуха обыкновенная, черника обыкновенная, шалфей лекарственный, шиповник, ячмень обыкновенный, астрагал, омела белая.

Простатиты и парапроктиты

Календула лекарственная.

Простудные заболевания

Бузина сибирская, горец птичий, горчица сарептская, душица обыкновенная, калина обыкновенная, карагана гривастая, картофель, клевер луговой, клюква болотная, малина обыкновенная, редька посевная, свекла красная, сирень обыкновенная, смородина черная, шиповник.

Противоглистные

Лук, чеснок, тыква обыкновенная, омела белая.

Радикулиты

Горчица сарептская, лопух большой, редька посевная.

Ревматизм

Береза белая, бузина сибирская, горец птичий, горчица сарептская, зверобой продырявленный, клюква болотная, костянка каменистая, крапива двудомная, лопух большой, малина обыкновенная, пырей ползучий, редька посевная, ромашка атечная, рябина сибирская, сирень обыкновенная, смородина черная, хвощ полевой, черника обыкновенная.

Шпора пяточная

Сирень обыкновенная.

Эпилепсия

Душица, омела белая.

Язвенная болезнь

Берца белая, горец птичий, жимолость голубая, земляника лесная, калина обыкновенная, капуста белокачанная, картофель, лопух большой, облепиха крушиновидная, подорожник большой, сирень обыкновенная, смородина черная, тысячелистник обыкновенный, черемуха обыкновенная, шалфей лекарственный, шиповник.

Растительный мир подарил человеку огромное богатство — лекарственные растения, которые всегда были источником жизни, пищи и здоровья. Многие из них прошли многовековую проверку и составляют бесценный фонд современной фитотерапии. История народной фитотерапии имеет возраст, равный истории человечества. Несомненно, что ее становление носило эмпирический характер. Право на жизнь завоевали те лечебные эффекты растений, которые были очевидны и не требовали «статистической обработки». Сведения о действии растений на больной организм передавались из поколения в поколение и порой сохранялись в тайне, оставаясь достоянием узкого круга людей, например семьи. Народная фитотерапия сохранила для потомства бесценный опыт прошлого по лечению различных заболеваний. Не случайно русский путешественник и натуралист М. И. Летехин в 1884 г. писал, что «лучшие лекарственные средства не умствованием врачей, но употреблением простолюдинов открыты были».

Тем, кто использует растения в лечебных целях, часто бывает непонятно их действие при многих болезнях, не схожих по происхождению и течению. Однако в этом нет ничего противоречивого, так как в одном и том же растении содержатся различные классы химических соединений – флавоноиды, дубильные вещества, витамины, органические, фенолкарбоновые и другие кислоты. Каждому классу химических веществ присущи лечебные эффекты, они могут суммироваться и обеспечивать появление новых видов активности. Следовательно, при использовании растений в качестве лекарственных средств более закономерна их эффективность при различных заболеваниях и менее вероятна – при одном.

В далеком прошлом растения были почти единственным источником лекарственных средств. По мере совершенствования химического синтеза человек научился создавать биологически активные вещества, которые помогли побороть многие ранее неизлечимые болезни. Быстрота и надежность их лечебного эффекта создали предпосылки к вытеснению из медицинского обихода многих лекарств растительного происхождения. Установлено, что синтетические лекарственные средства в значительной степени аллергизируют организм, их прием сопровождается появлением отрицательных побочных реакций в виде сыпи, крапивницы и даже анафилактического шока. Однако заменять «химию» лекарственными средствами, полученными из

растений, – значит обеднять наши возможности в борьбе с болезнями. В настоящее время медицинская практика широко прибегает к одновременному использованию лекарственных трав и синтетических препаратов. Но необоснованное увлечение фитотерапией и чрезмерная заготовка сырья ведут к уменьшению ареала некоторых растений.

Настало время рационально использовать и воспроизводить лекарственные растения, чтобы не оскудели их запасы. Следует шире практиковать разведение целебных растений в садах и огородах, создавать для них условия, близкие к природным, чтобы они накапливали максимум биологически активных веществ. Каждый должен научиться искать, собирать и охранять дары природы. Многим растениям надо вернуть былую славу как лечебным средствам.

Перед сбором растений необходимо изучить их описание, особенности развития, способы культивирования, сбора, сушки и хранения. Это позволит рационально использовать сырье с лечебной целью. Растения должны стать истинными друзьями вашего здоровья.

Общие сведения о сборе, сушке и хранении лекарственного сырья

Растения, собранные в оптимальные сроки и правильно высушенные, оказывают наилучшее действие при лечении. Дикорастущие растения более эффективны, чем культивируемые.

Однако при правильном создании почвы и рациональном уходе различия в биологической активности культивируемых и диких растений сводятся к минимуму.

Корни выкапывают осенью, после опадения листьев, или ранней весной, до начал сокодвижения, очищают от земли, одревесневших и подгнивших частей и обмывают холодной водой. Чистая кожица корня – свидетельство сбора здорового, полноценного сырья. Корни, содержащие ароматические и летучие эфирные вещества, кроме очистки протирают ветошью или тряпкой. Толстые, сочные и мясистые корни перед сушкой разрезают вдоль или кружочками. Подготовленное сырье нанизывают на шпагат и сушат в хорошо проветриваемом помещении, печи или сушилке, часто переворачивая. Плотные корни можно сушить на солнце. Корни, содержащие летучие вещества, рекомендуется хранить в подвале, засыпая сухим песком.

Надземную часть растений, содержащих летучие ароматические вещества, собирают в период полного распускания листьев, когда цветки находятся в стадии бутонизации. Зеленые листья и траву можно собирать все лето, но лучше весной, в хорошую, сухую погоду, когда растения не тронуты утренней и вечерней росой. Оптимальное время сбора – ясный, солнечный полдень.

Собранные листья отделяют от стеблей и посторонних примесей. Траву заготавливают со стеблями. Сырье лучше всего связывать в пучки и сушить в тени или в хорошо проветриваемом помещении, расстилая тонким слоем. Для сушки листьев сочных растений можно использовать слегка протопленную печь или сушилку с температурой 40–50˚С. Растения, собранные в сухую погоду, лучше хранятся. При заготовке необходимо следить, чтобы листья и трава различных растений не смешивались друг с другом. Заплесневевшее и затхлое сырье использовать нельзя.

Цветки собирают в ясную погоду в фазе полного распускания. Заготавливают чаще всего лепестки без околоцветников. Цветки, содержащие летучие веществ (розмарин, ромашка и др.), срезают полностью, сушат в печи или духовке. Хранят в стеклянной

посуде. Цветки, не содержащие эфирных масел, складируют в деревянную тару.

Семена собирают зрелыми. Сушат в хорошо проветриваемом помещении при обычной температуре или в сушилке. Хранят в ящиках или мешочках. Перед закладкой на хранение их сортируют. Наиболее простой способ сортировки – намачивание в воде. Всплывшие семена выбрасывают, осевшие на дно – сушат.

Краткая характеристика некоторых биологически активных веществ, содержащихся в растениях

Алкалоиды – азотсодержщие органические вещества природного происхождения. При взаимодействии с кислотами они образуют хорошо растворимые соли органических и неорганических кислот. Ядовитость многих растений обусловлена именно их наличием. Яд в малых дозах обеспечивает лечебный эффект. Наиболее широко распространенными алколоидами являются кофеин, атропин, эхинопсин, стрихнин, кокаин, берберин, папаверин и др.

Гликозиды – сложные безазотистые соединения, состоящие из сахаристой (глюкоза и другие сахар) и несахаристой частей. Сахаристая часть гликозида называется гликоном, несахаристая – агликоном. Биологическая активность веществ зависит от характера агликона. Среди гликозидов выделяют сердечные гликозиды, антрагликозиды, сапонины и другие вещества. Гликозиды оказывают влияние на сердце, желудочно-кишечный тракт, мочевыводящую систему и т. д.

Флавоноиды – гетероциклические кислородсодержащие соединения желтого цвета, плохо растворимые в воде. Они обладают различной биологической активностью. Человеческий организм не способен синтезировать флавоноиды, они попадают в организм только с растительной пищей. В растительных тканях флавоноиды участвуют в контроле за ростом и развитием растений.

Дубильные вещества – сложные вещества, производные от многоатомных фенолов. Они обладают способностью коагулировать клеевые растворы и давать нерастворимые осадки с алкалоидами. Дубильные вещества хорошо растворяются в воде и спирте. Они широко распространены почти во всех растениях. Дубильными веществами являются также катехины, в основе строения которых лежат производные флавонолов и антоцианов.

Эфирные масла – смесь летучих безазотистых веществ, обладающих сильным характерным запахом. Эфирные масла нестойки. Получают их из растений, перегоняя сырье с водным паром. Эфирные масла обладают противомикробным, болеутоляющим, противокашлевым, противовоспалительным, желчегонным и мочегонным действием. Некоторые из них, например валериановый корень, снижают функциональную активность нервной системы и применяются для лечения

неврозов. Растительное сырье, которое содержит эфирное масло, сушат медленно при температуре 25–35°С.

Витамины – органические соединения различной химической структуры, которые необходимы для нормального функционирования практически всех процессов в организме. Они повышают устойчивость организма к различным экстремальных факторам и инфекционным заболеванием, способствуют обезвреживанию и выведению токсических веществ и т. д. В настоящее время известно около 30 витаминов. Большинство из них поступает в организм с растительной и животной пищей. Наибольшую пользу приносит прием витаминов в сбалансированном виде. В растениях они находятся в оптимальном соотношении, что практически исключает возможность их передозировки, которая иногда имеет место при бесконтрольном приеме синтетических витаминных препаратов.

Жирные масла – сложные эфиры глицерина и высокомолекулярных жирных кислот. В медицинской практике их используют как основу для приготовления различных мазей и получения масляных экстрактов из растительного сырья. Некоторые из них, например касторовое масло, обладают слабительным действием. Особенно широк спектр биологического действия у масла облепихи крушиновидной. Его используют в качестве эпителизирующего, ранозаживляющего и болеутоляющего средства при трофических язвах, аллергических заболеваниях кожи и ожогах, а также для повышения устойчивости тканей к облучению и ликвидации последствий лучевой терапии.

Микроэлементы (марганец, медь, цинк, йод и др.) – вещества, которые совместно с витаминами участвуют в жизненно важных процессах, происходящих в организме. Их дисбаланс может привести к развитию тяжелых заболеваний. Например, недостаток кобальта снижает синтез витамина В12, способствует развитию малокровия. Дефицит лития ведет к проявлению маниакально-депрессивного психоза и других психических заболеваний. Недостаток или избыток йода нарушает функцию щитовидной железы.

Алтей лекарственный

Многолетнее серовато-зеленое травянистое растение семейства мальвовых высотой до 150 см. Стебель может быть как один, так и несколько. Листья трех– и пятилопастные, длинночерешковые, очередные. Корневище короткое, толстое, многоглавое, с мощными боковыми разветвлениями, в верхней

части деревянистыми. Цветет с июня по август. Цветки бледно-розовые, пятилопастные, расположены в пазухах, листьев на верхушке стебля. Плоды созревают в конце июля—сентябре.

Алтей лекарственный распространен на Украине, в южных районах Белоруссии, на Кавказе в Поволжье, Средней Азии, Восточной и Западной Сибири. Предпочитает сырые луга, овраги, берега рек и озер, морские побережья.

Растет на легких, влажных почвах с неглубоким залеганием грунтовых вод. Предшественниками являются занятый пар, кормовые и овощные культуры. При его возделывании почву перекапывают на глубину 25–28 см. Для посева используют 1–2-летние семена, предварительно подсушенные до сыпучего состояния. Перед посевом их можно скарифицировать. Сеют с междурядьями 60–70 см. Заделывают на глубину 1–2 см и присыпают перепревшим навозом. Иногда алтей размножают рассадой или делением многолетних корневищ. Почву постоянно поддерживают в рыхлом состоянии, свободной от сорняков. Всходы прореживают, оставляя по 8–10 растений на 1 м. Осенью надземную массу скащивают и убирают.

Лекарственным сырьем служат корни с корневищами. Собирают их осенью или ранней весной, подкапывая на глубину 25–30 см После освобождения от земли их быстро обмывают, разрезают на куски длиной 20–25 см и освобождают от одревесневших и подгнивших частей. Толстые корневища разрезают вдоль и сушат при температуре не выше 40°С. Хранят в закрытой таре 3 года.

В корнях алтея лекарственного содержатся галактоза, глюкоза, арабиноза, рамноза, крахмал, жирные масла, аспарагин, бетаин, лецитин, фитостерин, пектины, витамины, каротин, минеральные соли и большое количество слизи.

Благодаря слизи и крахмалу растение обладает противовоспалительным, отхаркивающим и болеутоляющим действием. Слизь обволакивает слизистые оболочки, предохраняя их от раздражения при воспалительных процессах. Найдена прямая связь между соляной кислотой желудка и вязкостью слизи алтея, которая увеличивается при повышении кислотности желудочного содержимого, усиливая защитное действие настоя.

Алтей используют при воспалении легких и верхних дыхательных путей, острых гастритах, энтероколитах и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при ангине, гриппе, желтухе, поносах (клизмы), кровохарканье, камнях в мочевом пузыре, затрудненном мочеиспускани, при белях (спринцевание с добавление коры дуба и травы манжетки), для промывания глаз и при воспалении век.

Препараты корня алтея показаны в детской практике при кашле и коклюше. Их применение с другими противовоспалительными средствами, усиливая эффект лечения. В домашних условиях для детей делают сироп. В качестве заменителя алтея лекарственного можно использовать мальву.

Из алтея готовят отвары, настои, жидкие экстракты и порошки. Он входит в состав грудного сбора.

Для приготовления отвара 2 ст. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 30 мин на медленном огне, охлаждают 10 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 1/3–1/2 стакана 3–4 раза в день во время еды в горячем виде.

Барбарис обыкновенный

Кустарник семейства барбарисовых высотой 1,5–2,5 м. Ветви унизаны шипами., Листья небольшие, вытянутые, с зазубренными краями, растут из основания шипов. Цветет в мае—июне. Цветки светло-желтые со своеобразным запахом, собраны в кисть. Плод ярко-красный, овальный, с бурыми семенами, на вкус кислый, в незрелом виде ядовит. Созревает в августе—сентябре.

Барбарис обыкновенный распространен в европейской части России и Прибалтики, до Крыма и Кавказа. Растет по долинам рек, опушкам лесов, на песчаных холмах и холмистых склонах гор. Светолюбив, засухо– и морозоустойчив.

В народном хозяйстве лимонно-желтую древесину используют как поделочный материал. Кору применяют для окрашивания шерсти и кожи в желтый и желтовато-красный цвет. Соцветия зрелых ягод с добавлением квасцов придает шерстяным, льняным и хлопчатобумажным тканям розовый оттенок. Зрелые ягоды съедобны, их широко используют как приправу к мясным блюдам, для приготовления напитков, компотов и желе, сушат, маринуют и солят, заготавливают для нужд пищевой промышленности.

Лекарственным сырьем служат листья, корни и ягоды. Листья собирают а фазу бутонизации и цветения растения, отбраковывая больные и поврежденные вредителями. Сушат в тени или под навесом. Сырье имеет своеобразный запах, на вкус кислое. Хранят в мешочках в проветриваемом помещении 3 года. Корни заготавливают весной или осенью, вырубая или окапывая куст. Если корневую систему полностью использовать как следует, необходимо оставлять черенок корня длиной 10–15 см. На каждые 10м2зарослей барбариса положено сохранять один нетронутый куст.

Заготовленное сырье рубят на куски длиной 10–20 см,

тщательно отряхивают от почвы и удаляют загнившие и почерневшие части. Кора очень легко отслаивается, поэтому необходимо подстилать брезент или другой материал, чтобы сырье не терялось. Берберин, содержащийся в сырье, хорошо растворяется в воде, по этой причине корни не моют, а сушат в проветриваемом помещении или в сушилке при температуре 45–50°С, периодически переворачивая. Хранят в мешках, оберегая от сырости, 3 года.

Корни содержат алкалоиды (берберин, пальмитин и др.), дубильные вещества, эфирное масло, каротин и витамины С и Е. В ягодах найдено большое количество витамина С, органические кислоты (яблочная, винная и лимонная), пектины и каротиноиды.

Барбарис обладает противовоспалительным, мочегонным, желчегонным, противомикробным, вяжущим, кровоостанавливающим и антиспастическим действием.

Препараты барбариса применяют при хронических заболеваниях печени и желчного пузыря, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалении верхних дыхательных путей, туберкулезе и маточных кровотечениях в послеродовом периоде. Их используют в комплексном лечении опухолевых заболеваний и морфинизма.

Барбарис является составной частью сборов, используемых для лечения печени. Отвар корня, настой и настойку листьев применяют внутрь и наружно в виде примочек и полосканий.

Настойку готовят на 40%-ом спирте или водке. Для этого 20 г листьев заливают 100 мл спирта, настаивают в теплом месте 15 дней до образования прозрачной темно-желтой жидкости слегка кисловатого вкуса. Принимают по 20–40 капель 2-3 раза в день. Курс лечения 2–3 недели.

Для приготовления настоя 2 ст. л. измельченных листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной воде 5–10 мин, процеживают через 2–3 марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды или используют для полоскания и примочек.

Бедренец (камнеломка)

Многолетнее травянистое растение семейства сельдерейных высотой до 50 см. Корневище многоглавое, ветвистое, бурое. Корень морщинистый, бугристый. Стебель прямой, внутри полый, снаружи покрыт пушком, имеет нитевидные бороздки. Нижние листья простые, перистые, а отдельные листочки яйцевидные и пильчатые. Верхние листья чаще трехлопастные, развиты слабо,

просматривается несколько линейных сегментов. Цветет с июня по октябрь. Цветки белые, собраны в зонтик.

Бедренец (камнеломка) распространен в европейской части Росси, Сибири, Казахстане и на Кавказе. Растет на сухих лугах, полянах, пастбищах, по краям полей, вдоль дорог, на насыпях, пустырях, опушках и в светлых лесах.

Лекарственным сырьем служит корневище с корнями. Заготавливают их в сентябре—октябре или ранней весной, очищают от земли, промывают холодной водой и сушат в тени или в сушилке при температуре не выше 45°С. После сушки сырье имеет резкий запах и горьковатый вкус. Хранят его в плотно закрытой таре, оберегая от сырости.

В бедренце содержатся сапонины, смолы, дубильные вещества, эфирное масло и горькое вещество пимпинеллин, которое нерастворимо в воде. Бедренец используют в виде настоя. Из молодых листьев готовят салаты, как пряность добавляют в соусы. Свежим соком корня выводят пятна на лице, накладывая на них смоченные салфетки 4–5 раза в день. Чай из корня (1 ч. л. на 1 стакан) с настоем шиповника и медом употребляют при камнях в мочевом пузыре 2 раза в день. Курс лечения 2–3 недели. Повторяют его 4–5 раз с перерывом в 15 дней.

Настойку бедренца готовят н 40%-ом спирте в соотношении 1:5. Настаивают 10 дней. Принимают по 30 капель 4–5 раз в день после еды. Используют ее при отеках.

Для приготовления отвара 1 ст. л. измельченного корня заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят на медленном огне 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Бессмертник песчаный или цмин

Многолетнее травянистое растение семейства астровых высотой 15–60 см. Побеги войлочно-шерстистые. Листья очередные, цельнокрайние, нижние – черешковые, верхние и средние черешковатые, линейно-ланцетовидные. Цветет с июня по октябрь. Цветочные корзинки желтые, собраны в щитовидное соцветие. Стержневой корень темно-бурый. Цветки трубчато-желтые или оранжевые с хохолком.

Бессмертник песчаный широко распространен в степных районах европейской части России, в Предкавказье, Средней Азии и в Южной Сибири. Растет на песчаных и каменистых солнечных склонах, на сухих полянах и дюнах, на меловой почве, открытых перелесках, межах и залежах.

В культуре размножают семенами. Растение предпочитают

малогумусные, слабощелочные суглинки и супесчаный чернозем. Участок под культуру бессмертника готовят с осени. Под перекопку вносят 2 мг навоза и 18–20 г комплексных минеральных удобрений на 1 м2. Семена высевают в рядки или лунки на глубину 1 см с шириной междурядий 45 см. Всходы нежные, мелкие, появляются на 7–10-й день. Через 1,5–2 мес рост растений усиливается, они образуют розетку листьев, часть из них зацветает на 1-й год. Цветет 1–1,5 мес. На зиму надземная часть отмирает. На 2-й год в апреле и июне—августе образуют генеративные побеги. Без снега при промерзании почвы на глубину 10 см растения погибают, поэтому следует проводить снегозадержание. На одном месте растет 4–7 лет.

Лекарственным сырьем служат цветки. Корзинки собирают в самом начале цветения, когда они еще не совсем распустились. При позднем сборе цветки легко осыпаются, сырье теряет биологическую активность. Срывают их со стеблями длиной не более 1 см. При сборе нельзя вырывать растения с корнями. Цветки складывают рыхло и не позднее чем через 3-4 ч сушат в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая слоем 2–3 см на бумаге или ткани. При сушке без вентиляции (чердак, сушилка) цветочные корзинки распадаются. Хранят сырье в закрытой таре в темном прохладном, хорошо проветриваемом помещении 3 года.

Соцветия содержат эфирные масла, скополетин, ситостерин, стеролин, смолы, органические кислоты, флавоноиды, каротиноиды, неидентифицированные красители, слизи, витамины, стероидные соединения, дубильные вещества, жирные кислоты, минеральные соли и микроэлементы (калий, кальций, железо, марганец).

Препараты бессмертника улучшают желчеотделение, уменьшают содержание кислот в отделяемом секрете печени, повышают тонус желчного пузыря, усиливают секрецию желудочного сока, активизируют деятельность поджелудочной железы, увеличивают отделение мочи, являются дезинфицирующим, кровоостанавливающим и вяжущим средством. Их используют как глистогонное средство, изгоняющее аскарид.

Бессмертник назначают при холециститах, желчнокаменной болезни и гепатитах. Он способствует вымыванию песка и мелких камней диаметром 1–2 мм из желчного пузыря. Настой бессмертника положительно влияет на течение гастрита с пониженной кислотностью с неярко выраженным воспалительным процессом в поджелудочной железе, а также в случаях, когда заболевание печени сочетается с колитом.

При хроническом воспалении почек с задержкой жидкости бессмертник можно применять в качестве дезинфицирующего и мочегонного средства, не раздражающего ткани органа. При белях его настой используют как в чистом виде, так и в смеси с другими средствами, например с манжетой, в виде спринцеваний. В домашних условиях для приготовления настоя 20 г бессмертника заливают 0,5 л кипятка, настаивают 10–15 мин и процеживают. Принимают по 1/2 стакана в день за 15 мин до еды. Курс лечения 2–3 недели.

В клинической практике используют отвар цветков бессмертника. Для его приготовления 3 ст. л. цветков заливают 1 стаканом горячей воды, держат на кипящей водяной бане 30 мин, охлаждают 10 мин при комнатной температуре, процеживают и отжимают. Принимают в теплом виде по ? стакана 2–3 раза в день за 15 мин до еды.

Желчегонный сбор состоит из цветков цмина песчаного (4 части), листьев трилистника т(3), листьев мяты перечной (2) и плодов кориандра (2). Для приготовления настоя 1 ст. л. смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин, процеживают и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Готовый препарат фламин (сумма флавоноидов бессмертника песчаного) применяют при хронических холециститах и гепатохолециститах по 1 таблетке 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения 10–40 дней.

Боярышник кроваво-красный

Высокий колючий кустарник или деревце высотой 1–4 м с пурпурно-коричневыми блестящими ветками, усаженными толстыми прямыми колючками. Листья округлоромбические, слегка опущенные. Цветки белые с неприятным запахом, собраны в щитовидные соцветия. Плоды кроваво-красные, шаровидные, блестящие, с 2–5 косточками, заключенными в сладковато-мучнистую мякоть. Цветет в мае—июне, плодоносит в августе.

С лечебной целью заготовляют цветки и плоды растения. Плоды боярышника собирают в период их полного созревания, обычно в сентябре—октябре. Сушат на солнце, в теплых помещениях, в печах ли сушилках, раскладывая тонким слоем. Цветки собирают в начале цветения, когда часть их еще не раскрылась. Собранные соцветия вместе с коротким (около 1 см) стебельком сушат немедленно(не позднее 1–2 часов после сбора), раскладывая тонким слоем в теплых, хорошо проветриваемых помещениях.

В плодах боярышника найдены сахар, органические кислоты,

холин, ацетилхолин, флавоноиды, витамин С, каротин, дубильные вещества и жирное масло. Цветки содержат органические кислоты и эфирное масло, листья – до 230 мг% аскорбиновой кислоты, дубильные вещества.

В медицинской практике применяют жидкий экстракт плодов, который входит в комплексный препарат – кардиовален, и настойку из цветков. Препараты боярышника применяются при функциональном расстройстве сердечной деятельности, при сердечной слабости, ангионеврозах, бессоннице у сердечных больных, гипертиреозе с тахикардией, при начальных формах гипертонической болезни, атеросклерозе. Боярышник понижает возбудимость центральной нервной системы, тонизирует сердечную мышцу, усиливает коронарное мозговое кровообращение, устраняет аритмию и тахикардию, снижает кровяное давление и улучшает общее состояние больных.

Для лечения атеросклероза предложен новый препарат – кратегонин. Польские фармакологи выделили из боярышника неизвестную ранее фракцию. Оказалось, что полученное в чистом виде действующее начало по эффективности превосходит многие хорошо известные сердечные средства. Новый препарат повышает амплитуду сердечных сокращений, а при мерцательной аритмии восстанавливает нормальную деятельность сердечной мышцы.

В народной медицине настой и настойки плодов и цветков боярышника издавна использовались при бессоннице, одышке, сердцебиении, тиреотоксикозе, лихорадке, кашле, как успокаивающее средство при нервном возбуждении.

Ниже приводится способ приготовления и применения лекарства из боярышника в домашней обстановке.

0,5 г зрелых плодов моют и дробят деревянным пестиком (толкушкой), добавляют 100 мл воды, нагревают до 40°С и прессуют соковыжималкой. Полученный сок пьют по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Оказывает благотворное действие на сердце, особенно в пожилом возрасте, предотвращает перенапряжение и изнашиваемость сердечной мышцы.

Брусника обыкновенная

Небольшой вечнозеленый кустарник с прямостоящим стеблем высотой 10–30 см, живет до 300 лет. Цветет в мае—июне плоды созревают в августе—сентябре. Ягоды сладковатые, приятно освежающие и, хотя слегка горчат, на вкус очень хороши. Лучше по качеству брусника, которая растет в сосновых лесах на сухих местах.

С лечебной целью заготовляют ягоды и листья растения.

Ягоды собирают в период их полной зрелости. Хранят, засыпав их сахаром или залив водой – в таком виде они могут храниться длительное время. От многих других лесных ягод брусника выгодно отличается тем, что продолжительное время сохраняется свежей и не мнется при дальних перевозках. Листья собирают ранней весной до цветения или поздней осенью после сбора плодов. Листья, собранные летом, при сушке темнеют и полностью теряют свои лечебные свойства. Срывают их руками, одергивая с веток снизу вверх, сортируют и сушат в теплых, хорошо проветриваемых помещениях без доступа прямых солнечных лучей.

Ягоды и листья брусники содержат сахар, витамин С и каротин, дубильные и пектиновые вещества, красители, органические кислоты, микроэлементы – марганец, калий, кальций, фосфор, железо, фитонциды, гликозиды, арбутин и вакцинин. Гликозид арбутин расщепляется в организме на сахар и гидрохинон, который выводится почками и обладает дезинфицирующими свойствами. Гликозид вакцинин придает ягодам характерный горьковато-терпкий привкус, а их кислина – от присутствия лимонной, яблочной и бензойной кислот. Бензойный кислоты в бруснике очень много (0,66–0,8%). Благодаря ей собранные ягоды долго не портятся, так как бензойная кислота является сильным антисептиком и подавляет процессы гниения и брожения.

В медицинской практике ягоды брусники применяют при авитаминозах.

Витаминный чай:

Плоды брусники – 2 части, листья крапивы – 3 части, плоды шиповника – 3 части. Измельченное сырье хорошо перемешать, 4 ч. л. смеси заварить стаканом кипятка, настоять 3–4 часа, процедить и пить по стакану 2–3 раза в день.

Все растение брусники, все растение земляники (поровну). Столовую ложку смеси залить стаканом воды, довести до кипения. В отвар добавить мед (по вкусу) и пить горячим по стакану 3–4 раза в день при простудных заболеваниях.

В Сибири в старые времена воду для замачивания брусники подслащивали корнем солодки и добавляли в нее кислое молоко, цикорий или хлебные корки. На Украине часто вместе с брусникой мочат антоновские яблоки, которые улучшают ее вкус, да и сами становятся слаще.

Приведем еще способ приготовления моченой брусники: покрасневшие ягоды очищают от посторонних примесей, удаляют испорченные ягоды, тщательно промывают кипяченой остуженой водой, высыпают в подготовленную тару (бочки, стеклянные

банки) и заливают заранее приготовленным раствором сахара 5-%-ой концентрации. На 10 г моченых ягод расходуется 7 кг брусники, 150 г сахара и 2,85 л воды.

Испокон веку большой популярностью в России пользовались водички или водицы – вкусные прохладительные и полезные витаминные напитки, полученные из настоев ягод или фруктов. Для этого чистые зрелые ягоды заливали охлажденной кипяченой водой и настаивали 3–10 дней в прохладном месте. Чем нежнее ягода, тем короче выдержка. Плотные брусничные ягоды пришлось бы настаивать очень долго, поэтому половину брусники томили в печи, вторая же половина давала сок естественным путем. Всю ягоду смешивали, воду сцеживали, подслащивали медом или сахаром, добавляя немного водки (примерно 1 ст. л. на 1 л воды) и разливали по бутылкам для хранения. Так получался чудесный целебный напиток.

Бузина травянистая

Многолетнее травянистое растение семейства жимолостных высотой до 2 м. Стебель разветвленный, желобоватый, с рыхлой древесиной. Листья непарноперистые, с продолговатыми листочками. Цветки бело-розовые, собранные в зонтичные соцветия. Цветет в июне—июле. Плод – темно-фиолетовая ягода-костянка сферической формы с 3 твердыми семенами и неприятным запахом.

Бузина травянистая распространена в Центральной и Южной Европе, Молдавии, на юге Укрины и на Северном Кавказе. Растет рядом с жильем, вдоль дорог, на сорных местах и вырубках, по берегам рек, лесным опушкам и склонам гор до высоты 2 тыс. м., иногда образуют заросли. В Древней Греции и Риме бузина травянистая считалась священным растением. В настоящее время ее культивируют как декоративное растение.

В народном хозяйстве используют одревесневшие ветви для плетения корзин и изготовления духовых инструментов. Ягоды – хорошее красящее средство для хлопковых и шерстяных тканей. Сок идет на окраску вин. Листья имеют специфический запах, поэтому их применяют для отпугивания мух и мелких грызунов.

Лекарственным сырьем служат плоды, надземная часть, корни и цветы. Цветки бузины собирают в период цветения, обрезая зонтичные соцветия при полном раскрытии. Сушат в хорошо проветриваемом помещении или под навесом. На солнце сушить бузину не следует. По окончании сушки сырье обмолачивают для отделения цветоножек. Траву заготавли вают в первой половине лета в сухую ясную погоду. Сушат в день сбора в

тени или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая слоем 2–3 см и часто переворачивая. Плоды собирают при полной спелости. Сушат в сушилке при температуре 30–36°С.

Препараты бузины неоднородны по составу. Плоды содержат эфирные масла, самбуцианин (красящее вещество), дубильные веществ, горечь, органические кислоты (валериановую, винную и яблочную), пектины и токсичный алколоид мигдалин. При употреблении цветков, ягод и листьев, особенно свежих, может наступить отравление амигдалином, который при определенных условиях переходит в синильную кислоту. Однако в процессе сушки этот токсичный алкалоид полностью разрушается.

В народной медицине препараты бузины травянистой используют как мочегонное, антисептическое, отхаркивающее и потогонное средство, при катарах верхних дыхательных путей, невралгии, крапивнице, ревматизме, подагре, в качестве слабительного. При туберкулезе и геморрое применяют повидло, сваренное из ягод бузины. Густой экстракт плодов улучшает аппетит, стимулирует образование эритроцитов. Отвар корней хорошо зарекомендовал себя при заболеваниях почек, отвар листьев – при кишечных коликах и спастическом колите.

Для приготовления отвар 6–8 сухих листьев бузины измельчают, заливают 1,5 стаканами воды, кипятят 10 мин, процеживают, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день во время еды. Отвар можно применять местно, втирая его в место укуса насекомых.

Потогонное действие бузины хорошо проявляется при употреблении настоя сухих цветков. Для его приготовления 1–2 ч. л. сырья заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в закрытой посуде 1 ч. Выпивают маленькими порциями в течение дня в теплом виде.

Хороший потогонный, мочегонный и антисептический эффект дает употребление сбора, состоящего из цветков бузины и липы в смеси с листьями мяты перечной в соотношении 1:1. Для приготовления настоя 1 ст. л. сбора заливают 2 стаканами воды, кипятят 10 мин, процеживают и добавляют сахар или мед по вкусу. Выпивают в течение дня в теплом виде.

Лечение препаратами бузины рекомендуют проводить под контролем врача.

Бузина черная

Кустарник или небольшое дерево семейства жимолостных высотой до 10 м. Кора светло-бурая. Молодые побеги зеленые, в дальнейшем буровато-серые. Листья суротивные, сложные, Цветет

в мае—июле. Цветки мелкие, душистые, кремовато-белые. Плод – черно-фиолетовая костянка. Созревает в августе—сентябре и остается на растении после опадения листьев.

Бузина черная распространена в центральных областях России, на Украине, в Белоруссии и на Кавказе. Местами образует заросли. Теневынослива. Культивируют ее как декоративное растение. Предпочитает влажные плодородные почвы.

Используют в пищевой промышленности. Из ягод бузины варят повидло и кисели. Молодые листочки используют для салатов. Из свежих цветков с добавлением лимонного сока, цедры и воды путем сбраживания можно приготовить вкусный, освежающий напиток.

Лекарственным сырьем служат цветки и ягоды, иногда кора. Цветки собирают во время цветения, ягоды осенью, кору летом. Цветки срезают ножом или секатором, рыхло укладывают в корзины и быстро сушат на чердаке или под навесом, раскладывая в один слой на бумаге или ткани. Конец сушки определяют по ломкости веточек соцветий. Хранят в плотно закрытых стеклянных банках или жестяных коробках 3 года.

Ягоды заготавливают в период полной зрелости. Гроздь срывают или срезают секатором и складывают в корзины. Сырье провяливают на открытом воздухе и сушат в проветриваемом помещении. Чтобы они не плесневели, их периодически просушивают.

Цветки содержат гликозид самбунитрин, слизистые вещества, рутин, аскорбиновую кислоту, следы эфирного масла, холин, яблочную, валериановую и другие кислоты; в ягодах – аскорбиновая кислота, аминокислоты, каротин, дубильные и другие вещества.

Различные части бузины черной используют ка потогонное, мочегонное, вяжущее, легкое слабительное, противовоспалительное и умеренно дезинфицирующее средство. Она обладает слабым желчегонным и жаропонижающим действием, снижает спазм гладкой мускулатуры внутренних органов.

В лечебной практике настой цветков бузины благотворительно действует при хронических воспалениях верхних дыхательных путей, сопровождающихся сухим кашлем, и простудных заболеваниях с повышенной температурой, Его используют как дополнительное средство в комплексном лечении ревматизма, ангины, подагры и артрита.

Настой из плодов и коры бузины рекомендуют при заболеваниях почек, которым сопутствуют отеки. При хронических заболеваниях из весенних листьев и осенних ягод

варят кисели, добавляя в них мед. Листья используют при ожогах, фурункулах, опрелостях, воспалении геморроидальных узлов. Для этого их распаривают, расправляют, слегка просушивают салфеткой и накладывают на воспаленное место.

В народной медицине настой цветков бузины принимают при болезнях почек, ревматизме и подагре. Для его приготовления 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день до еды в теплом виде.

При воспалении суставов различного происхождения, невралгиях и воспалении мышц берут смесь цветков бузины и ромашки поровну, обливают кипятком и делают припарки.

Вереск обыкновенный

Вечнозеленый сильно игольчатый кустарник семейства вересковых высотой 40–80 см. Листья мелкие, супротивные, цельные. Цветет обильно с июня до поздней осени. Цветки мелкие, розовые, иногда белые, на коротких цветоножках, собраны в однобоковую кисть. Плод – кожистая коробочка. Семена мелкие. Созревают в августе.

Вереск обыкновенный распространен в европейской части России, Западной и Восточной Сибири. Растет на песчаных сухих местах, в лесотундре, на песках, по опушкам и на пустошах. Образует обширные заросли. Является хорошим медоносом.

Используют растения как суррогат чая. Из вереска составляют зимние букеты, заготавливают его на корм скоту. Экстракт из семян пригоден для борьбы с сорняками, окрашивания шерсти в желтый цвет и дубления кожи.

Лекарственным сырьем служат листья и цветки. Собирают их во время цветения, срывая верхушки побегов с цветками. Сушат сырье в тени или под навесом, раскладывая на бумаге или мешковине тонким слоем и часто переворачивая. Хранят в закрытой картонной или стеклянной таре 1 год.

Различные части вереска содержат органические кислоты (лимонную и фумаровую), алкалоиды, фенолы и их производные, дубильные вещества, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты (кофейную, феруловую, ванилиновую и др.), кумарины, катехины, тритерпеноиды, сапонины и лейкоантоцианиды.

Препараты вереска обладают успокаивающим, снотворным, мочегонным, отхаркивающим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, антимикробным, вяжущим, ранозаживляющим и противокислотным действием.

Чай из вереска употребляют как успокаивающее и мочегонное средство, способствующее выделению мокроты. Настой травы (верхушки и цветки) применяют при ревматизме, воспалении стенки мочевого пузыря, высокой температуре, кожных заболеваний, гнойных процессах в мочевыводящих путях, а также при диабете и атеросклерозе.

Отвар и настой назначают при туберкулезе, сухом кашле с трудноотделяемой мокротой, почечнокаменной болезни, воспалении почечных лаханок, болезнях печени и селезенки и воспалительных заболеваниях слизистой оболочки желудка с повышенной кислотностью. В виде припарок и ванн вереск используют при туберкулезе легких, расстройстве функции нервной системы, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта с повышенной кислотностью, колитах, энтероколитах, воспалительных заболеваниях органов мочевыделительной системы и для промывания ран. Свежий сок растения показан при подагре, ревматизме и воспалительных заболеваниях глаз. Порошком из листьев и цветков присыпают гноящиеся раны, вялотекущие язвы и ожоги.

Для приготовления настоя 2 ст. л. сырья заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, процеживают через 2–3 слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день до еды. Курс лечения 7–10 дней.

При кожных заболеваниях 3 ч. л. измельченных листьев и цветков заливают 1 стаканом горячей воды, накрывают плотной тканью, остужают и процеживают. Принимают равными порциями в течение дня.

Голубика болотная

Кустарник высотой до 100 см с темно-зелеными, снизу голубоватыми овальными листьями, опадающими на зиму. Цветки белые или розовые, мелкие, на понижающих коротких цветоножках. Плод – сизая овальная ягода 9–12 мм длиной. Цветет в июне—июле. Ягоды созревают в августе.

С лечебной целью используют ягоды, листья, молодые побеги и кору этого растения.

Ягоды содержат до 5,6% сахаров, 1,6% органических кислот, 0,5% пектина, флавоноиды, 0,2% дубильных и красящих веществ, 25–53 мг% аскорбиновой кислоты, 0,25 мг% каротина. В листьях найдены флавоноиды, дубильные вещества.

В народной медицине голубика издавна ценится как противоцинготное и противодизентерийное средство. Свежие

ягоды применяют для приготовления витаминных напитков, морсов для лихорадящих больных.

Душица обыкновенная

Многолетнее травянистое растение семейства яснотковых высотой до 80 см с сильным ароматным запахом. Корневище косое, ползучее, ветвистое. Четырехгранные, прямостояние, ветвистые стебли покрыты мягкими волокнами. Листья супротивные, продолговато-яйцевидные, по краю мелкозубчатые. Цветет в июле—сентябре. Цветки мелкие, пурпурные, многочисленные, собраны в колоски. Плоды созревают в августе —октябре.

Душица обыкновенная широко распространена в европейской части России, на Кавказе, в Западной и Средней Сибири, Средней Азии и Казахстане. Растет на суходольных лугах, по опушкам лесов, в зарослях кустов, на залежах и вырубках. Является хорошим медоносом.

Душица введена в культуру. Размножают ее рассадой. В начале развития она требовательна к теплу. Предпочитает легкие, хорошо удобренные почвы. Выращивают ее на одном месте несколько лет. Участок осенью перекапывают на глубину 22–25 см, а весной тщательно разбивают почву граблями. Под осеннюю перекопку вносят по 2–3 кг навоза на 1 м2и 200 г суперфосфата. В период вегетации растения подкармливают аммиачной селитрой из расчета 100–150 г на 1м2.

Семена высевают ранней осенью или весной. Ширину междурядий делают 60 см, расстояние между растениями – 40–50 см. Эта культура растет медленно, поэтому в начальный период почву поддерживают чистой от сорняков. В последующие годы душица не нуждается в особом уходе. Междурядья обрабатывают 2–3 раза за вегетацию.

Используют в пищевой промышленности для приготовления кваса, приправ к различным консервам и при засолке огурцов. Эфирное масло входит в состав одеколона, мыла, пасты и помады. Цветки применяют для окрашивания шерсти в оранжево-красный цвет, а листья – в ликеро-водочном производстве.

Лекарственным сырьем служат цветущие и облиственные части растения. Их срезают длиной до 20 см и раскладывают слоем 5–7 см на бумаге или ткани. Сушат в помещении с хорошей вентиляцией или под навесом, периодически переворачивая. Затем трава обмолачивают или протирают на крупноячеистом сите, отделяя от стеблей. Хранят в хорошо закрытых стеклянных банках 3 года.

Сырье содержит эфирные масла, фенолы, тимол, гераницитат и другие соединения, а также аскорбиновую кислоту, жирные масла и дубильные вещества.

Препараты душицы оказывают успокаивающее действие на центральную нервную систему, усиливают секрецию пищеварительных и бронхиальных желез и перистальтику кишечника поднимают тонус гладкой мускулатуры матки. Душица обладает противовоспалительным, антимикробным, болеутоляющим, желчегонным, мочегонным и отхаркивающим действием.

Настой трав принимают при атонии кишечника, гастритах с пониженной кислотностью, воспаление кишечника, запоры с избыточным скоплением газов. При бронхитах с плохо отделяемой мокротой душицу используют в виде чая. Ее настой рекомендуют как седативное средство при гипертонической болезни, нервном возбуждении и бессоннице. Крепкий чай из душицы вызывает обильное потоотделение.

Наружно в виде примочек и ванн душицу используют при гнойничковых заболеваниях кожи и диатезах, а также как средство для заживления ран.

Для приготовления настоя 2 ст. л. травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают и отжимают сырье. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день за 15 мин до еды в теплом виде.

Промышленность выпускает брикеты травы душицы массой 75 г, разделенные бороздками на 10 равных долек по 7,5 г. Дольку брикета заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15–20 мин, процеживают и принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды в теплом виде.

Ежевика сизая

Кустарник семейства разноцветных высотой до 1,5 м. Корневище многолетнее. Двулетние стебли покрыты многочисленными шипами. Листья тройчатые, с шипами, расположены на черешках. Среди них имеются пыльчатые листочки, поросшие волосками. Цветет в июне—июле. Цветки собраны в редкие кисти. Плод – сложная, сочная костянка. Созревает в июле—августе.

Ежевика сизая распространена по всей европейской части России, в Сибири, Средней Азии, Крыму и на Кавказе. Растет в лесных кустарниках, на просеках, опушках и каменистых откосах.

В культуре размножают верхушечными и стеблевыми

почками или корневыми отпрысками, представляя площадь питание не менее 1,5–2 ? 0,75 м на одно растение. Осенью вносят 2 кг навоза, по 45 г фосфора и калия, а весной – 3–45 г азота на 1 м2. В период вегетации почву рыхлят 5–6 раз.

Плоды используют в свежем и сушеном виде для приготовления сока, варенья, мармелада, джема, компота и кондитерских изделий. Сок из ягод ежевики иногда применяют для окраски любых видов тканей без протравы в фиолетовые красно-фиолетовые цвета. Листья являются прекрасным заменителем китайского чая.

Лекарственным сырьем служат молодые листья и зрелые плоды. Собирают их все лето. Сушат в тени, под навесом, на чердаке или в печи при температуре до 50°С. Сухие листья должны сохранять естественный цвет.

В листьях содержатся дубильные вещества, органические кислоты (аскорбиновая, яблочная, щавелевая и молочная), флавоноиды и инозит. В плодах – глюкоза, фруктоза, сахароза, аскорбиновая кислота, каротин, витамин Е, дубильные и ароматические вещества, органические кислоты, соли калия, медь и марганец.

Ежевика обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, противогнилостным, бактерицидным, потогонным, мочегонным и успокаивающим действием. Ее употребляют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Настой листьев показан при гастритах, желудочных и кишечных кровотечениях как дополнительное лечение при дизентерии и пищевых отравлениях, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Зрелые плоды являются легким слабительным, является закрепляющим действием. Настой листьев является отхаркивающим действием при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Земляника лесная

Многолетнее травянистое растение семейства розоцветный высотой до 20 м. Корневище короткое, косое, с многочисленными придаточными коричневато-бурыми тонкими корнями. Стебель прямостоячий, облиственный, покрыт волосками. Листья на длинных черешках, тройчатые, сверху темно-зеленые, снизу сизовато-зеленые, мягкоопушенные. Из пазух прикорневых листьев развиваются укореняющиеся побеги. Цветет с мая по июль. Цветки белые, расположены на длинных цветоножках. Плод – ложный, неправильно называемый ягодой. Он представляет собой разросшееся мясистое, душистое, ярко-красное цветоложе.

Созревает в июле—сентябре.

Земляника лесная широко распространена в европейской части России, Западной и Восточной Сибири, на Кавказе и в Средней Азии. Растет на солнечных склонах, холмах, лесных полянах, вырубках, опушках и светлых лесах. Часто встречается в виде зарослей. Размножается вегетативно.

Лекарственным сырьем служат зрелые плоды и листья. Ягоды заготавливают рано утром, когда сойдет роса или в конце дня без чашечек и плодоножек, так как собранные во время росы они быстро портятся, а в жару вянут. Перед сушкой землянику сортируют, удаляя мятые и переспелые ягоды, плодоножки и чашелистники и подвяливают в течение дня на воздухе или 4–5 ч в сушилке при температуре 25–30°С. Сушат при температуре 45–65°С, следя, чтобы плоды не заплесневели. Хорошо высушенные, ягоды должны рассыпаться. Листья собирают во время цветения растения с черешком длиной не более 1 см. Сушат сразу на открытом воздухе в тени или в хорошо проветриваемом помещении, рассыпая тонким слоем и периодически перемешивая. Листья хранят в мешочках не более 1 года, ягоды – 2 года.

В ягодах содержатся сахара, органические кислоты, клетчатка, пектиновые, дубильные вещества, алкалоиды, соли железа, фосфора, кальция, кобальта, марганца, витамины группы В, каротин, аскорбиновая и фолиевая кислоты. В листьях – аскорбиновая кислота, дубильные вещества, эфирные масла.

Земляника – древнее лекарственное растение. Ее применяли за несколько тысяч лет до нашей эры. Она безвредна для организма. Однако следует знать, что при употреблении может проявиться сыпь, рвота и даже удушье. Людям с повышенной чувствительностью земляника противопоказана.

Листья земляники употребляют при атеросклерозах, заболеваниях почек, мочевого пузыря и селезенки, при бронхиальной астме, геморроидальных и маточных кровотечениях, камнях и песке в почках. Их используют как мочегонное средство, при нарушениях солевого обмена, для снижения артериального давления.

Для приготовления настоя из листьев земляники 1 ст. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 ч и принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды. Настой обладает общеукрепляющим действием.

Распаренные свежие или сушеные листья широко применяют для лечения свежих и гнойных ран и язв. Ягоды или их сок используют для лечения экземы, угрей, пигментных пятен и веснушек.

В отечественной медицине ягоды земляники назначают как противовоспалительное, болеутоляющее, противоанемическое, мочегонное, усиливающее обмен веществ и витаминное средство.

Калина обыкновенная

Многолетний кустарник из семейства жимолостных высотой 4–5 м. Кора зеленовато-серая, ветви голые, листья супротивные, трех-пятилопастные, цельные, собранные в щитковидные полузонтики. Цвете в мае—июле. Цветки белые. Плод – ярко-красная костянка. Созревает в августе—сентябре.

Калина обыкновенная распространена в европейской части России, Сибири, Казахстане, Средней Азии и на Кавказе. Растет в мокрых лугах, по берегам рек, болот, в зарослях кустарников. Калину разводят в садах.

Ягоды употребляют в свежем виде. Из них готовят кисели, компоты, желе и мармелад. Используют в качестве начинки для пирогов, консервируют в сахаре и замораживают. Из сушеных ягод делают суррогат кофе, который способен регулировать процесс пищеварения. Сок служит для подкраски некоторых пищевых продуктов.

Лекарственным сырьем служат кора, цветки и ягоды. Кору заготавливают ранней весной, в период сокодвижения, со срубленных кустов, измельчают на куски и сушат на открытом воздухе или чердаке. Сухая кора ломается, недосушенная – мнется. Цветки сушат в сушилке при температуре 40–50˚С. Плоды собирают зрелыми в сентябре—октябре хорошо подвяливают на воздухе и сушат в печи или духовке до твердого состояния. Кору хранят 4 года, цветки – 2 года.

Кора содержит гликозид вибурнин, дубильные вещества, смолы, органические кислоты, флавоноиды, витамины С и К. Плоды богаты пектином, органическими кислотами, дубильными веществами, каротином и витаминами С и Р. Витамин С в ягодах калины содержится больше, чем в цитрусовых. При гидролизе коры образуются валериановая и изоварианновая кислоты.

Препараты калины обладают кровоостанавливающим, антисептическим и противовоспалительным действием, уменьшают болевые ощущения и возбудимость нервной системы. При длительном приеме снижается содержание холестерина в крови, отмечается мочегонный эффект, улучшается почечное кровообращение, активизируется жировой обмен, усиливается тонус мускулатуры матки.

Отвар калины используют при маточных кровотечениях, болезненных менструациях и угрожающем аборте. Его принимают

при геморрое и воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрит), язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, поносы), при судорогах, истерии, бессоннице, излишней раздражительности, гипертонической болезни и носовых кровотечениях (тампоны).

Отвар цветков и ягод служит хорошим полосканием (при кашле и осипшем голосе).

Ягоды, сваренные на меду, полезны при кашле, заболеваниях верхних дыхательных путей и отеках сердечного происхождения.

Сок из листьев является хорошим укрепляющим средством после тяжелых заболеваний, при фурункулезе, кожных сыпях и лишаях. Принимают его по 50 г 3 раза в день. Им смазывают пораженные участки кожи.

Настой цветков полезен при гастритах с пониженной кислотностью и болезненных менструациях.

Для приготовления отвара коры 1 ст. л. сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают и доводят объем до исходного. принимают по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день после еды.

При использовании настоя 2 ст. л. плодов измельчают, заливают горячей водой, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают, процеживают и отжимают. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Промышленность выпускает жидкий экстракт калины. Его принимают по 30–40 капель 2–3 раза в день до еды.

Кизил мужской или обыкновенный

Кустарник или дерево семейства кизиловых высотой 2–9 м. Ствол покрыт серой корой. Листья супротивные, яйцевидные или ланцетные с коротким черешком. Цветет в марте—апреле, до распускания листьев. Цветки желтые, мелкие, собраны в соцветие. Созревает в августе—сентябре.

Кизил мужской распространен в европейской части России, на Кавказе. Растет в светлых дубовых лесах, на опушках и склонах гор. Хорошо восстанавливается после порубок.

Используют как грунтозащитное растение и для живых изгородей. Древесина конкурирует по красоте с самшитом, идет на фанеровку мебели. Ягоды – ценный пищевой продукт. Их употребляют в свежем и сушеном виде, заготавливают впрок в виде соков и компотов, варят кисели и варенье, делают пастилу, желе и соусы, используют как суррогат чая и кофе, добавляют в выпечку. Кора идет на дубление кожи и окраску шерстяных и

шелковых тканей в желтый, оливковый или черно-коричневый цвет в зависимости от протравы.

Лекарственным сырьем служат плоды, листья и кора. Плоды собирают зрелыми. Они требуют осторожной транспортировки, так как легко склеиваются и быстро портятся. Перед сушкой их обязательно хорошо подвяливают, рассыпая тонким слоем на мягкой подстилке, осторожно и часто переворачивая. Сушат на солнце или в сушилке при температуре 50–60°С. Листья собирают после отцветания растения. Сушат в тени, раскладывая слоем 3–5 см и периодически переворачивая. Кору заготавливают с деревьев, подлежащих вырубке. Сушат в сушилке или на солнце. Хранят в коробке или деревянной таре 2 года.

Кора содержит органические кислоты и дубильные вещества. В листьях найдены иридоиды, фенолкарбоновые кислоты, витамин

С, дубильные вещества, флавоноиды и проантоцинидины. В плодах имеются углеводы, пектины, органические кислоты (яблоневая, винная и глюксалевая), каротиноиды, витамин С, фенолкарбоновые кислоты (галловая и салициловая), дубильные вещества, катехины и антоцианы (дельфинидин, пеонидин, сальвидин и др.).

Препараты кизила обладают противоцинготным, антидиабетическим, жаропонижающим, противовоспалительным, бактерицидным, закрепляющим, общеукрепляющим, желчегонным и мочегонным действием. Показаны при воспалительных заболеваниях печени и почек. Иногда их используют как общетонизирующее и возбуждающее средство.

Листья обладают желчегонным, мочегонным и сахароснижающим действием. Плоды применяют в сушеном и свежем виде при малокровии, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, дефиците витаминов, кори, гриппе, скарлатине, рахите и ангине, они оказывают вяжущее действие при поносах.

Для приготовления настоя 1 ст. л. листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, остужают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Кипрей узколистный или иван-чай

Многолетнее растение семейств кипрейных высотой до 150 см. Корневище сильно развито. Стебель прямостоячий. Листья очередные, ланцетные, острые, темно-зеленые. Цветет в июне—

августе. Размножается корневищами и семенами.

Кипрей узколистный, распространен почти по всей территории России. Обильно растет на гарях, лесных вырубках, насыпях и вдоль дорог.

Из стеблей после обработки вьют веревки, делают ткани. Стебель идет на изготовление изоляционных плиток. Молодые корневища сладкие, их можно есть в сыром и вареном виде. Молодые листья и побеги кладут в супы и салаты. Из высушенных корней делают муку для выпечки диетического хлеба и оладий. Поджаренные корни используют для приготовления кофе. Из листьев готовят ароматный «копорский» чай. Является хорошим медоносом.

Лекарственным сырьем служат листья и цветки. Сырье собирают в июле—сентябре. Рассыпают в тени слоем не более 5 см, подвяливают 1 сутки, скручивают ладонями, пока не выступит сок, затем раскладывают на противень, накрывают мокрой тканью, выдерживают 6–10 ч при температуре 25°С и сушат 40 мин в печи или духовке при температуре 100°С. Хранят в хорошо закрытой деревянной или стеклянной таре 2 года.

Для заварки чая листья кладут в горячий фарфоровый чайник, обдают кипятком, сливают его и тут же наливают вновь.

Кислица обыкновенная

Многолетнее травянистое растение семейства кисличных длиной 5–10 см. Корневище тонкое, ползучее расположено на поверхности почвы, покрыто мясистыми остатками прикорневых листьев красноватого цвета. Листья, стебель и цветки на вкус кислые. Листья тройчатые на длинных черешках, отходящих от корневища. Цветет с апреля по август. Цветки одиночные, на длинных цветоножках, белые или розовые. Кроме обычных цветков летом развиваются мелкие нераскрывающиеся цветки. Плод – яйцевидная или продолговатая пятизвездная коробочка. Созревает в июне-июле. Семена коричневые, продольно изборожденные. Кислица обыкновенная широко распространена в европейской части России, на Кавказе, в Сибири, на Дальнем Востоке и в Нечерноземье. Растет в сырых хвойных и смешанных лесах с примесью ели, на приствольных кочках в ольшаниках. В пойме ручьев и вокруг болот часто образует широкие ковровые заросли. В горных и предгорных районах поднимается до 200–400 м над уровнем моря. Это исключительно теневыносливое растение, но лучше развивается на открытых участках, особенно на свежих вырубках.

Растение широко используют в быту для приготовления

салатов, щей, кисловатых прохладительных напитков.

Клюква четырехлепестная или болотная

Вечнозеленый полегающий кустарничек семейства брусничных высотой до 80 см. Придаточные корни тонкие. Стебли нитевидные, сильноветвящиеся, местами укореняющиеся. Листья мелкие, кожистые, продолговато-яйцевидные, сверху зеленые, снизу серебристые, покрыты восковым налетом. Цветет в мае—июне. Цветки мелкие, беловато-розовые, поникшие, расположены на длинных цветоножках на концах побегов. Плод – темно-красная шаровидно-продолговатая ягода с сочной мякотью. Созревает в сентябре—начале октября. Сохраняется на растении до весны.

Клюква четырехлепестная распространена в тундровой и лесостепной зонах европейской части России, в Сибири и на Дальнем Востоке. Растет на сфагновых болотах и в заболоченных лесах.

Используют в пищевой промышленности и в домашнем хозяйстве для приготовления варенья, морса, киселя, как добавку при засолке капусты и в качестве красного пищевого красителя. Выжимки из плодов могут служить суррогатом чая. Хранят клюкву в воде (моченая) или в протертом виде с сахаром. Она служит кормом для гусей, куропаток, тетеревов, медведей, куниц. Требует охраны. Введена в культуру.

Лекарственным сырьем служат плоды. Собирают их в сентябре—октябре и даже позже, до снега. Клюква, собранная весной, вкуснее осенней, но почти лишена витаминов.

Ягоды содержат углеводы – глюкозу, фруктозу, сахарозу, сорбит, органические кислоты – хинную, лимонную, бензойную, яблочную, эфирное масло, витамин С, каротин, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, флавоноиды, антоцианы, йод и соли калия. В листьях найдены тритерпеноиды и флавоноиды (кверцитин, мерицетин, гиперин).

Большой спектор биологически активных веществ предполагает использование вытяжек из клюквы при многих заболеваниях в расчете на улучшение аппетита и усвоение пищи. Свежие ягоды, сок, морс, сироп, кисель и варенье усиливают выделение желудочного и панкреатического сока. Их используют для лечения гастритов с пониженной кислотностью и при воспалении поджелудочной железы. Они предупреждают образование камней в почках, оказывают положительное действие при заболеваниях мочевыводящих путей и печени, ревматизме и малярии, оказывают жаропонижающий эффект при лихорадках

различного происхождения за счет потогонного и мочегонного действия, утоляют жажду. Сок с медом принимают при ангине и бронхите с кашлем.

Клюквенный сок обладает слабым бактерицидным действием, которое усиливается в сочетании с антибиотиками. Его используют при гинекологических воспалительных заболеваниях, малокровии, туберкулезе легких, атеросклерозе и головной боли. Напитки из клюквы являются источником витамина С. Наружно, в виде кашицы, ягоды применяют при пролежнях и в косметике для удаления пигментных пятен.

Мазь из клюквы обладает противовоспалительным и антисептическим действием при кожных заболеваниях. Для ее приготовления 2 ст. л. спелых ягод растирают и отжимают через марлю. Полученный сок смешивают с ланолином и вазелином, взятыми по 50 г. Хранят в холодильнике.

Для приготовления морса ягоды промывают в кипяченой воде и отжимают сок в фарфоровую или стеклянную посуду. Выжимки заливают холодной водой из расчета 3–4 л на 100 г, кипятят и процеживают. В полученный отвар добавляют сок и сахар(по вкусу). Хранят в холодильнике. Употребляют по 2–3 стакана в день, согревая до комнатной температуры.

Клюква противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Княжик сибирский

Небольшая кустарниковая лиана семейства лютиковых высотой 0,5–3 м, способная обвиваться вокруг опоры. Листья однажды– или триждытройчатые, с продолговатыми, пильчатыми, опушенными листочками. Цветет в начале лета. Цветки крупные, желтовато-белые, расположены одиночно в пазухах листьев. Плод – многоорешек, плодики ширококлиновидные.

Княжик сибирский распространен на северо-востоке европейской части России, в Западной и Восточной Сибири, горах Средней Азии и на Дальнем Востоке. Растет в хвойных и лиственных лесах, на опушках, по лесным лугам, в горных районах по каменистым склонам, поднимается за пределы лесного пояса.

Лекарственным сырьем служат трава и цветки. Заготавливают их в период цветения и частичного плодоношения растения, срезая верхние неодревесневшие части. Сырье подвяливают на солнце и досушивают в теплом, хорошо проветриваемом помещении или в тени на открытом воздухе. Хранят в закрытой деревянной таре или мешочках 1 год. Растение ядовито.

Трава содержит витамин С, флавоноиды, сапонины и небольшое количество алкалоидов. В плодах найдено жирное масло.

Препараты княжика обладают стимулирующим, общеукрепляющим, бактерицидным и противовоспалительным действием, усиливают работу сердца. Листья оказывают раздражающее действие, поэтому препараты растения эффективны для стимуляции обмена веществ у истощенных больных при резком снижении обменных процессов. Раньше княжик употребляли внутрь и наружно в сочетании с цветками лютика и прострела для лечения язв и ран, сопровождающихся гнилостным распадом тканей.

Сочетание противовоспалительного, общеукрепляющего и бактерицидного действия дает возможность использовать препараты княжика сибирского при воспалении слизистой желудка, отеках различного происхождения, эпилепсии, лечении головной боли на фоне простуды, женских заболеваниях и для лечения ран и чесотки.

В тибетской медицине настой цветков рекомендуют при кровохарканье, абсцессе и других заболеваниях легких, при воспалительных процессах печени, нарывах и как ранозаживляющее средство.

Для приготовления отвара травы 1 ч. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, процеживают горячим и доводят объем до исходного. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

При использовании настоя цветков 1 ч. л. сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин и процеживают. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день во время еды.

Костяника каменистая

Многолетний полукустарник семейства розоцветных высотой до 25 см. Побеги длинные, распростертые, бесплодные, часто укореняющиеся. Цветоносные стебли прямостоячие, с чешуйчатыми низовыми листьями. Стеблевые листья тройчатые, длинночерешковые, с городчато-зубчатыми или неравными дваждыострозубчатыми ромбических с яйцевидными листочками, снабженными жесткими волосками. Цветет в мае—июне. Цветки белые. Плод – сборная костянка с сочными, ярко-красными, кисловатыми плодиками. Созревает в начале июля.

Костяника каменистая распространена по всей территории России, за исключением южных районов. Растет в лесах, на склонах каменистых гор, среди кустарников, на степных лугах,

предпочитает старые умеренно влажные ельники и сосняки.

Ягоды костяники употребляют в пищу в сыром виде. Из них готовят кисели, соки, морсы и желе. Растение является хорошим медоносом.

Лекарственным сырьем служат плоды, листья и иногда корни. Плоды сушат на открытом воздухе ли в печи при температуре 40–50°С. Листья собирают в первой половине лета. Сушат на чердаке, веранде или в сушилке, периодически переворачивая. Корневища перед сушкой тщательно очищают от земли и промывают в холодной воде. Сушат в печи ли сушилке при температуре 45–50°С. Хранят в стеклянной или деревянной таре 1 год.

Плоды костяники содержат углеводы, органические кислоты, аскорбиновую кислоту и жир. В листьях найдены флавоноиды, аскорбиновая кислота, кумариновые производные, дубильные и другие вещества. наибольшие количества биологически активных веществ обнаружены в сырье июньского и августовского сбора.

Препараты костяники обладают мочегонным, потогонным, противовоспалительным и противомикробным действием.

Морс и сироп из ягод костяники рекомендуют употреблять при лихорадке.

Отвары травы и листьев эффективны при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, желчного и мочевого пузыря, мочевыводящих путей, а также при геморрое, женских болезнях и затрудненном дыхании.

Для приготовления отвара травы и листьев 1 ст. л. сырья заливают 1,5 стаканами горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, остужают 10 мин, процеживают, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды.

В. В. Телятьев (1976) приводит весьма интересные сведения об использовании листьев костяники. В Забайкалье их отвар с успехом применяют при испуге, заикании и эпилепсии. Для указанных целей берут листья, пораженные грибковыми заболеваниями (с бурыми и буро-ржавыми пятнами), быстро сушат и готовят отвар из расчета 10–20 г сырья на 1 стакан кипятка. Принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

Иногда делают настойку на 40%-ом спирте или водке в соотношении 1:10, выдерживая в теплом месте 15 дней и периодически взбалтывая. Принимают по 30–40 капель 3 раза в день за 20 мин до еды, запивая водой. В том и другом случае курс лечения 7–10 дней.

Курильский чай (кустарниковый)

Прямостоячий или раскидистый кустарник семейства розоцветных высотой 20–150 см. Ветви серовато-коричневые с отслаивающейся корой. Молодые ветви шелковисто-золотистые. Листья непарноперистые, продолговатые, часто густоопушенные. Цветет в июне-августе. Цветки ярко-желтые.

Курильский чай распространен в европейской части России, Западной и Восточной Сибири, на Кавказе, в Средней Азии и на Дальнем Востоке. Растет на берегах рек, озер, заливных лугах и каменистых склонах гор до высоты 2000 м над уровнем моря. Его успешно культивируют в садах и огородах.

Лекарственным сырьем служат листья и цветы. Заготавливают верхушки растений с соцветиями. Сырье рыхло укладывают в корзину или мешок из рогожи, подвяливают на солнце и сушат в сушилке или печи при температуре 60–70°С. Хранят в мешочках или другой закрытой таре 1 год.

Надземная часть растения содержит витамины С и Р, каротин, фенолкарбоновые кислоты (кофейную, синаповую, феруловую, эллаговую, кумаровую), катехины, флавоноиды и тритерпеноиды (урсоловую кислоту).

Препараты курильского чая обладают противомикробным, отхаркивающим, желчегонным, кровоостанавливающим и вяжущим действием.

В тибетской медицине растение используют при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта и туберкулезе легких. Настой листьев и цветков применяют при поносах различного происхождения, а также при крупозном воспалении легких, в качестве отхаркивающего средства и средства, поддерживающего сердечную деятельность.

Отвар листьев и цветков назначают при воспалительных заболеваниях печени как желчегонное средство и при лихорадке как потогонное. В Монголии настой применяют при кровавом поносе, как кровоостанавливающее и улучшающее аппетит средство, при различных нервно-психических заболеваниях и болезнях крови.

Для приготовления настоя листьев 2 ст. л. и сырья заливают 0,5 л горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на медленном огне 5–7 мин, остужают 30 мин и процеживают через 2–3 слоя марли. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

При использовании отвара 1 ст. л. листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим и доводят объем до исходного. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день до еды. Курс лечения 10–15 дней.

Лимон обыкновенный

Вечнозеленое дерево семейств рутовых высотой до 5 м. Крон раскидистая, пирамидальная. Листья короткочерешковые, продолговато-яйцевидные, с характерным лимонным запахом. Цветет в мае-июне. Цветки одиночные, душистые. Плод крупный. Кожура толстая, мягкая, желто-зеленая или желтая. Мякоть кислая, сочная, зеленовато-желтая. Созревает в ноябре-декабре.

Лимон обыкновенный выращивают в Грузии, на Северном Кавказе, в Молдавии и Средней Азии. Широко культивируют как комнатное растение. В диком виде неизвестен.

Используют в пищевой и кондитерской промышленности. Соком мякоти лимона выводят пятна на одежде и других вещах, им чистят ножи, металлические ложки и вилки. Из плодов готовят соки и безалкогольные напитки, применяют в качестве приправы к диетическим блюдам. В косметической практике применяют для удаления веснушек и пигментных пятен, в парфюмерии – для отдушки лосьонов и мазей.

Лекарственным сырьем служат свежие плоды.

Из плодов лимона получают эфирное масло, в состав которого входят лимонен (90%), альфа-пинен, гамма-терпинен, фалландерн, метилгептенон, а также октиловый, каприловый и нонильный альдегиды. Лимонный сок содержит лимонную кислоту, сахар, витамины С, А, В и D. В мякоти плода обнаружены пектиновые вещества, соли калия, меди и другие микроэлементы. В кожуре содержатся витамин Р, флавоновые гликозиды, кумарины и ситостерол.

Лимонный сок назначают при лихорадке, для утоления жажды и улучшения общего состояния. Его используют при недостатке в организме витаминов С и Р, при заболеваниях, сопровождающихся нарушением обмена веществ, а также при воспалительных заболеваниях, гастрите, с пониженной кислотностью, подагре, мочекаменной болезни и других заболеваниях. Разбавленный сок применяют для полоскания ротовой полости при ангине и других воспалительных заболеваниях. Корку лимона, сваренную на сахаре, используют для улучшения пищеварения.

Наружно сок лимона назначают при грибковых заболеваниях кожи, для устранения зуда. Он входит в состав кремов, мазей и лосьонов, предназначенных для ухода за кожей лица.

Липа сердцевидная

Крупное листопадное дерево семейства липовых высотой до

25 м. Ствол стройный, крона широкая. У молодых деревьев кора оливковая или красно-бурая, у старых – более темная. Листья очередные, без прилистников, у основания сердцевидные, по краю мелкопильчатые, пластинка цельная. Цветет в июне-июле. Цветки душистые, бледно-желтые, собраны в полузонтики. На цветках имеются пленчатые прицветники. Плод – орешек. Созревает в августе-сентябре.

Липа сердцевидная распространена в лесной и лесостепной зонах европейской части России, в Крыму, на Кавказе, Южном Урале и в Западной Сибири.

Сушеные ветки липы используют как суррогат чая и для весеннего витаминного салата. Является прекрасным медоносом.

Лекарственным сырьем служат цветки с прицветными листьями. Собирают их в фазе цветения. В более поздние сроки сырье теряет лечебные свойства. При хорошей погоде сбор длится 10 дней, при прохладной – 15. Чтобы не портить деревья, необходимо пользоваться лестницей и сучкорезом. Небольшие ветки с обильными цветками можно срезать секатором. Сырье сушат сразу после сбора под навесом, в проветриваемом помещении, на чердаке или в сушилке при температуре 40–50°С расстилая слоем 3–5 см. Готовность определяют ломкости цветоносов. На солнце липу сушить нельзя. Запах готового сырья ароматный, вкус сладковатый, слегка вяжущий. Хранят его в деревянной таре 2 года.

Сырье содержит эфирное масло, флавоновый гликозид гесперидин, сапонины, слизь, каротин, аскорбиновую кислоту, дубильные вещества и фитонциды.

Настой цветков оказывает успокаивающее влияние на нервную систему, умеренно уменьшает вязкость крови, повышает отделение мочи, желчи и желудочного содержимого, обладает потогонным, отхаркивающим и противомикробным свойствами. Его принимают при простуде, кашле, как вспомогательное потогонное средство при гриппе и острых бронхитах, а также при заболеваниях почек и детских инфекциях.

Цвет липы используют для полоскания рта и зева при воспалительных заболеваниях и ангинах, чередуя настой с антисептическими средствами – поваренной солью, прополисом и др. Непроцеженный настой с распаренным сырьем назначают при воспалении геморроидальных узлов, груднице, язвах, ревматизме, подагре, ожогах. Для этих же целей используют молодые свежие листья или почки. Настоем липового цвета в соотношении 1:20 рекомендуется умывать лицо, чтобы придать коже эластичность.

Для приготовления настоя 3 ст. л. сырья заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на медленном огне 15 мин, охлаждают при

комнатной температуре 45 мин и процеживают. Принимают горячим по 1–2 стакана 2–3 раза в день после еды.

В аптеках продают цветки липы в брикетах, разделенных на дольки. Одну дольку заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 10 мин и процеживают. Принимают по 1–2 стакана на ночь в горячем виде.

Малина обыкновенная

Двухлетний кустарник семейства розоцветных высотой 1,5–2 м. Корневище многолетнее. Побеги 1-го года сизоватые, прямые, густо покрыты тонкими, красновато-коричневыми шипиками, бесплодные. Стебли 2-го года одревесневшие, с цветочными почками в пазухах листьев. После плодоношения побеги засыхают. Листья состоят из 3 реже 5–7 лепестков. Сверху они темно-зеленые, снизу беловойлочные. Цветет в июне-июле. Плод сложный, желтый или красный, неправильно называемый ягодой, состоит из мелких костянок. Созревает в июле-августе. Обильное плодоношение наблюдается через 3–4 года.

Малина обыкновенная в диком виде распространена в европейской части России, Западной Сибири, Казахстане, Средней Азии, на Урале и Кавказе. Растет по опушкам лесов, на вырубках, гарях, в буреломах и по сырым оврагам.

Размножают черенками и делением куста. размещают на ровных участках, защищенных от холодных ветров. Предпочитает рыхлую, плодородную, хорошо дренированную, но влажную почву. Сажают весной, до распускания почек, или осенью, после листопада. Перед посадкой вносят 8–9 кг навоза или компостана 1м2. На сырых участках малина гибнет.

Используют в диетическом и детском питании. Из плодов готовят варенье, компоты, мармелад и другие кондитерские изделия. У дикорастущей малины ягоды ароматнее, чем у культурной. Является превосходным медоносом.

Лекарственным сырьем служат плоды, листья, иногда корни. Плоды собирают по мере созревания в сухую погоду, когда они легко снимаются с цветоложа, слегка подвяливают и сушат на солнце, рассыпая тонким слоем, или в печи при температуре 50–60°С. Готовое сырье перебирают, удаляя почерневшее. Листья сушат под навесом, на чердаке или в сушилке. Корни очищают от земли, промывают холодной водой и сушат так же, как и плоды. Хранят в мешочках или деревянной таре 2 года.

Ягоды содержат сахара, органические кислоты (яблочную, лимонную, аскорбиновую, капроновую, салициловую и др.), витамины группы В, эфирное масло, бета-стостерин, пектины,

дубильные и красящие вещества, каротин, соли меди, железа и калия, катехины, флавоноиды и антоцианы. В семенах имеются жирные кислоты, а в листьях – витамины С, Е, каротин, фенолкарбоновые кислоты, катехины и флавоноиды.

Препараты из различных частей малины обладают незначительным мочегонным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, жаропонижающим, потогонным, вяжущим, антисклеротическим, ранозаживляющим, антибактериальным, противорвотным и болеутоляющим действием. Они снижают содержание сахара в крови.

Плоды используют при простуде и воспалении легких как дополнение к противомикробным препаратам. Они существенно ускоряют процесс выздоровления при заболевании желудочно-кишечного тракта, сопровождающемся рвотой, воспалением, болью, кровотечением. Малину рекомендуют употреблять в качестве противосклеротического средства.

В народной медицине плоды используют при поносах, малокровии, хроническом ревматизме, кори, экземе, сахарном диабете и как отрезвляющее средство при алкогольном опьянении.

Верхушки ветвей малины с листьями настаивают как чай («малиновый чай») при острых респираторных заболеваниях и рожистом воспалении кожи. Свежие листья обладают ранозаживляющим действием, полезны при борьбе с угрями. Настой листьев эффективен при поносах, воспалении желудка, кишечника, легких, ротовой полости и глотки.

Корни и одревесневшие ветки малины применяют при неврастении и острых хронических инфекционных заболеваниях. Имеются сообщения о лечении бронхиальной астмы отварами корней малины. Отвар готовят из расчета 1:10. Кипятят на медленном огне 30–40 мин. Принимают по 1/3 стакана 3–6 раз в день. Приступы удушья во время лечения устраняют медикаментозными препаратами. Сопутствующие заболевания (хроническое воспаление легких, бронхиты) подлежат обязательному лечению общепринятыми методами.

Настой сухих ягод малины используют в виде чая при простуде. Для его приготовления 2 ст. л. плодов заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 5–6 мин. Выпивают по 2–3 стакана в течение 1–2 ч.

Плоды малины противопоказаны при подагре и нефрите.

Мелисса лекарственная

Многолетнее травянистое растение семейства яснотковых

высотой 50–120 см. Корневище сильноветвящиеся. Стебель прямостоячий, четырехгранный, мягкоопушенный, с лимонным запахом. Нижние боковые побеги ползучие. Листья супротивные, черешковые, яйцевидные, с городчато-зубчатыми краями. Цветет с июня по ноябрь. Цветки мелкие белые, желтоватые или розоватые, расположены в пазухах верхних листьев. Плод – 4 светло-бурых орешка.

Мелисса лекарственная встречается на Кавказе, в Крыму, Средней Азии и южных районах европейской части России. Растет по лесным опушкам, во влажных тенистых ущельях и на сорных местах.

В культуре мелисса известна с глубокой древности. Выращивают ее на одном месте 3–5 лет. Размножают семенами, рассадой, делением куста или старых корневищ. Перед посевом семена сортируют, используя только черные, обладающие высокой всхожестью. Сеют ранней весной в парники. При размножении делением куста берут трехлетние растения. В каждой части отрезка должно быть по 3–5 почек.

Растение предпочитает рыхлую суглинистую почву, богатую питательными веществами. и хороший водный режим. Требует внесения навоза и минеральных удобрений. Для выращивания мелиссы выбирают солнечные участки. Кусты сажают квадратно-гнездовым способом по схеме 40–50 ? 70 см. Семена сеют с междурядьями в 40–60 см. Всходы прореживают, оставляя между растениями 30 см. Уход за культурой сводится к рыхлению почвы, удалению сорняков и подкормке жидкими удобрениями.

Молодые листья и побеги, срезанные до цветения, используют в кулинарии в свежем и сушеном виде, а также как приправу к салатам, супам, дичи, рыбным блюдам и грибам, для отдушки напитков, засолки огурцов и помидоров. Применяют для консервирования мяса. Эфирное масло мелиссы ценится в парфюмерии.

Лекарственным сырьем служат листья. Собирают их до цветения. После каждой срезки листьев растения подкармливают. Сырые сушат в тени или сушилке при температуре 35°С. Хранят в стеклянной или деревянной таре 2 года.

Эфирное масло добывают из свежих листьев и стеблей. Оно содержит цитраль, цитронелаль, мирцен и геранол, а также аскорбиновую, кофеиновую, олеановую и урсоловую кислоты и дубильные вещества. В семенах найдено жирное масло, которое используют только в научной медицине. Оно малотоксично, обладает успокаивающим действием.

Настой мелиссы уменьшает количество сердечных сокращений, одышку, боль в сердце, снижает артериальное

давление, снимает спазм гладкой мускулатуры, возбуждает аппетит, устраняет рвоту, вздутие живота, помогает при желчных и почечных коликах, показан при неврозах различного происхождения и болезненных менструациях. Его применяют при фурункулах (припарки), воспалении десен и полости рта (полоскание).

Из свежих цветков мелиссы готовят чай. В холодном виде его пьют как освежающий напиток, в горячем – как потогонное средство. Он улучшает обмен веществ и уменьшает головокружение. Сок используют для лечения аллергических дерматитов.

Для приготовления настоя 2 ст. л. измельченных листьев заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 1 ч и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Сырье, оставшееся после процеживания, используют на теплые компрессы, которые делают 1–3 раза в день.

Для принятия ароматических ванн с температурой 37–38°С мелиссу, тысячелистник, полынь, душицу, корень аира, мяту перечную и сосновые почки, взятые по 20 г, заливают 10 л воды и кипятят 30 мин. Длительность процедуры – 15–20 мин.

В прошлом в литовских селах настой мелиссы в смеси с майораном употребляли для усиления памяти.

Мята перечная

Многолетнее травянистое растение семейства яснотковых высотой 1 м. Корни слабомочковатые, тонкие. Корневище ветвистое, почти горизонтальное. Стебель ветвистый, четырехгранный, густооблиственный. Листья простые, короткочерешковые, удлиненно-яйцевидные, заостренные, по краю остропильчатые, с обеих сторон покрыты эфирномасличными железками. Цветет с конца июня по сентябрь. Цветки мелкие, розовые или бледно-фиолетовые, собраны в колосовидное соцветие. Плод – 4 орешка.

Мята перечная – культурное растение. Ее выращивают во многих странах. Ввозделывают на Украине, Северном Кавказе, в Молдавии и многих районах России.

Мяту размножают свежевыкопанными корневищами или обрезками длиной не менее 15 см. Растение влаголюбиво, требовательно к свету и почве. При длинном дне развивается быстро. Для возделывания пригодны окультуренные торфяники, супесчаные и суглинистые почвы с достаточным содержанием перегноя и влаги. Лучшими предшественниками являются многолетние травы, корнеплоды, бобовые и овощные культуры,

картофель.

Перед посадкой мяты осенью почву перекапывают на глубину 25–30 см и вносят навоз из расчета 3–4 кг на 1 м2. Ранней весной участок культивируют н 8–10 см, разбивают граблями в 2–3 следа, нарезают борозды глубиной 6–12 см, поливают и на влажное дно укладывают корневища в одну сплошную линию. Ширину междурядий делают по 40–60 см. Можно применять и квадратно-гнездовой способ (60 ? 60 см или 45 ? 45 см). В этом случае в каждое гнездо укладывают 4–5 отрезков корневищ. В рядки и гнезда вносят по 4–5 кг перегноя и 1–1,5 г фосфор на 1м2. Почву после посадки хорошо прикатывают.

Дальнейший уход за растениями заключается в рыхлении междурядий и прополке сорняков. Участок мяты, переходящий н следующий год, осенью перекапывают на глубину 15 см, вносят перегной или аммиачную селитру и суперфосфат. Срок возделывания мяты н одном месте – 3 года. Молодые растения плохо переносят понижение температуры до 7–8˚С.

Листья и цветки мяты используют как пряную приправу к сырам, салатам, супам, мясным, рыбным и овощным блюдам. Добавляют ее в печенье, пряники, булочки, компоты, кисели, морсы и квас. При излишней дозировке мяты изделия становятся горькими. Ее не рекомендуется класть в кипящую пищу.

Зелень мяты – необходимый компонент украинских, грузинских, армянских, азербайджанских и других национальных блюд. Листья мяты предупреждают закисание молока. В качестве пряности чаще используют мяту кудрявую, лесную и зеленую, так как они отличаются особой тонкостью аромата и мягким вкусом.

Эфирное масло мяты перечной широко применяют в кондитерской, пищевой и химико-фармацевтической промышленности. Отходы после переработки мяты, эфирное масло и трава являются ценным кормом для скота.

Лекарственным сырьем служит надземная часть. Верхушки собирают в период бутонизации. Сушат в тени, под навесом или на чердаке. Хранят в закрытой стеклянной или деревянной таре 2 года.

Зелень мяты содержит эфирное масло, которое состоит из ментола и эфиров изовалериановой и уксусной кислот, медь, марганец и другие микроэлементы, а также каротин, бетаин, флавоноиды, гесперидин, дубильные и прочие вещества.

Препараты мяты оказывают успокаивающее, болеутоляющее, желчегонное и антисептическое действие. Они расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов и усиливают секрецию пищеварительных желез. Перечисленные эффекты обусловлены ментолом, который способен рефлекторно расширять сосуды

сердца, головного мозга и легких. При местном применении ментол сужает периферические сосуды и снижает чувствительность (в том числе и болевую) нервных окончаний.

Для приготовления отвара мяты перечной 2 ст. л. измельченной травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин и процеживают. Принимают по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день за 15 мин до еды в теплом виде.

Мяту используют при неврозах, бессоннице, повышенной возбудимости и грудной жабе (стенокардии). Рекомендуют ее при воспалении желчного пузыря, желчнокаменной болезни, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, для улучшения пищеварения, уменьшения тошноты и рвоты.

Мятную воду применяют для полоскания рта при воспалительных процессах, зубной боли и устранении неприятного запаха изо рта. Чай с мятой показан при повышенной кислотности желудка и судорожных колитах, обильных или скудных менструациях. Мятное масло оказывает хорошее действие при болезненном геморрое. На кожу, пораженную грибковыми заболеваниями, накладывают свежую кашицу из листьев мяты.

Настой мяты обладает антитоксическим действием. Для его приготовления 2 ст. л. измельченных листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 ч и процеживают. Принимают по 1 ст. л. 2–3 раза в день во время еды.

Растение широко используют в практической медицине. Масло мяты перечной, как освежающее и антисептическое средство входит в состав полосканий, зубных порошков и паст, является составной частью препарата корвалол.

Мятные таблетки содержат мятное масло и сахар. По 1–2 таблетки их кладут под язык при тошноте, рвоте и спазмах гладкой мускулатуры внутренних органов.

Мятные капли состоят из спиртовой настойки листьев с добавлением равного количества масла мяты перечной. Принимают их по 10–15 капель при тошноте, рвоте и как болеутоляющее средство.

Промышленность выпускает препарат ментол в виде порошка, масла, спиртового раствора и карандаша. При мигрени карандашом натирают кожу в области висков. В качестве успокаивающего средства и при грудной жабе используют спиртовой раствор ментола. Для более быстрого и полного действия препарат держат под языком. Ментол входит в состав капель Зеленина. Их назначают при неврозах сердца, сопровождающихся редким пульсом.

Валидол (прозрачное маслянистая жидкость, представляющая раствор ментола в эфире изовалериановой кислоты) оказывает успокаивающее действие на нервную систему, умеренно расширяет сосуды. Назначают его при легких приступах стенокардии, неврозах, а также при морской или воздушной болезни как противорвотное средство. При использовании жидкого препарата 4–5 капель наносят на кусочек сахара. Валидол выпускают также в виде капсул и таблеток (1 таблетка соответствует 3 каплям жидкого валидола). Держат под языком до полного рассасывания.

Боромептол, содержащий ментол, борную кислоту и вазелин применяют как антисептическое и болеутоляющее средство при зуде кожи и невралгии. Им смазывают слизистую оболочку носа при ринитах.

Капли эвкатол содержат ментол, настойку эвкалипта и спирт. Используют их по 5–10 капель на 1 стакан воды для полосканий при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей.

Меновазин – прозрачная жидкость. Она содержит ментол, анестезин, новокаин и спирт. Назначают его наружно как местное обезболивающее средство при невралгиях, болях в мышцах, суставах и как противозудное средство. Болезненные участки кожи растирают препаратом 2–3 раза в день. При продолжительном применении могут возникнуть головокружение и общая слабость, снизиться артериальное давление.

Почечный чай

Вечнозеленый ветвистый полукустарник семейства губоцветных высотой до 1,5 м. В культуре – однолетнее травянистое растение высотой не более 70–80 см. Листья черешковые, продолговато-яйцевидные, супротивные. Стебли четырехгранные, узловатые, в нижней части фиолетовые, в верхней – зеленовато-фиолетовые. Цветет в июле—августе. Цветки сиреневые, собраны в колосовидное соцветие. Плод состоит из 1–4 орешков.

Почечный чай возделывают в Закавказье. Размножают молодыми облиственными верхушками побегов, черенкуя каждый по 2–3 междоузлия. Укореняют в воде, в почве, в парнике. Почву готовят из плодородной земли, перегноя и песка в соотношении 3:1:1. Глубина заделки должна быть не менее 12 см. Оптимальная температура роста растений при укоренении 24–28°С. При температуре ниже 15°С и выше 32°С черенки плохо приживаются. После среза с материнского растения их обрабатывают 0,01%-ой пудрой альфа-нафтилуксусной кислоты на тальке или 0,1%-ого

тегетероуксина.

Укорененные растения пересаживают на гряды, хорошо заправленные перепревшим навозом из расчета 4–6 кг на 1 м2, на расстоянии 40 см при ширине междурядий 70 см. Первую подкормку азотными удобрениями проводят через 20–25 дней после высадки растений (5 г на 1м2), вторую – через месяц (10 г на 1м2). Фосфорные (10–12 г на 1м2) и калийные удобрения (3–4 г на 1м2) дают под перекопку участка. Кислые почвы известкуют. Для нормального развития почечный чай требует дополнительного внесения микроэлементов: 0,2 г бора, 0,6 г молибдена и 0,4 г меди на 1 м2.

Лекарственным сырьем служат листья и верхушки побегов. заготавливают их несколько раз за сезон, срывая флеши с двумя верхушечными листьями с таким расчетом, чтобы на побеге оставалось не менее 2-х—3-х пар нижних листьев для дальнейшей вегетации растения. Сырье расстилают в хорошо проветриваемом месте слоем в 4–6 см и подвяливают в течение 1–1,5 суток, переворачивая 2–3 раза в день. Досушивают сырье в сушилке или в печи при температуре 60–70˚С. Оно гигроскопично, поэтому его хранят в сухом месте в плотно закрываемой деревянной ли стеклянной таре 4 года.

Почечный чай содержит растворимый в воде горький гликозид ортосифон, небольшое количество алкалоидов, жирное масло, органические кислоты (винную, лимонную розмариновую), эфирное масло, тритерпеновые сапонины, флавоноиды, соли калия, бета-ситосерин и дубильные вещества.

Препараты из растения обладают мочегонным и желчегонным действием. Они расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов, повышают секреторную активность слизистой оболочки желудка и содержание свободной соляной кислоты, выводят из организма мочевину и мочевую кислоту и соли тяжелых металлов (свинец и др.).

Назначают почечный чай при острых и хронических заболеваниях почек, сопровождающихся отеками, выделением с мочой белка и образованием мочевых камней. Положительный эффект наблюдается при воспалении слизистой оболочки мочевого пузыря и уретры, при подагре, сахарном диабете и отеках на почве заболеваний сердечно-сосудистой системы.

На фоне длительного приема настоя уменьшаются боли при остром и хроническом холецистите, улучшается аппетит и отток желчи из желчного пузыря, уменьшается количество слизи и лейкоцитов в желчи. Для усиления эффекта почечный чай комбинируют с травой хвоща полевого, листьями березы, брусники, толокнянки и другими растениями, обладающими

мочегонным действием.

Для приготовления настоя листьев 3 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают через 2–3 слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/2–1/3 стакана 2–3 раза в день в теплом виде. Если настой используют как мочегонное средство при заболеваниях почек и сердца, то принимают его за 20–30 мин до еды, при желчнокаменной болезни и воспалительных заболеваниях желчного пузыря – после еды. Курс лечения – 4–5 мес с перерывом 5–6 дней после каждого месяца.

Ромашка аптечная или лекарственная

Однолетнее светлолюбивое травянистое растение семейства астровых. Корень тонкий, стержневой, ветвистый. Стебель одиночный, голый, ветвистый, высотой 15–40 см. Главный стебель и боковые побеги заканчиваются мелкими корзинками. Листья очередные, сидячие, дваждыперисторазделенные. Цветет с мая до конца октября. Краевые цветки белые, внутренние – желтые.

Ромашка аптечная растет на юге и в средней полосе европейской части России, на Кавказе, в Средней Азии и в южных районах Сибири. Наряду с ромашкой аптечной в медицине использую ромашку пахучую, которая отличается от аптечной отсутствием белых язычковых цветков в корзине и снабжена зеленоватыми трубчатыми цветками. Растут оба вида ромашки на открытых лугах и возле дорог, на легких песчаных почвах.

Культивируют как лекарственное растение на хорошо удобренных легких и средних суглинках. На бедных почвах она дает низкий урожай и быстро заканчивает цветение. Лучшим предшественником является пар. При подготовке участка почву перекапывают на глубину 22–25 см и вносят 4 кг навоза или навозно-торфяного компоста на 1м2. При недостатке органических удобрений на ту же площадь добавляют по 6 г фосфора и калия в 3–4 г азота. Последний раз почву обрабатывают за 3–5 дней до посева и обязательно прикатывают.

Семена высевают под зиму на глубину 0,5 см или ранней весной на 1–1,5 см шириной междурядий 45–60 см. Прорастают он при температуре около 6°С. Подзимние посевы дают наиболее высокий урожай. Растения рыхлят и пропалывают 2–3 раза в сезон.

Используют в парфюмерии (питательные кремы, лосьоны,

шампуни) и ликеро-водочной промышленности.

Лекарственным сырьем служат цветочные корзинки. Собирают их в начале цветения, пока цветоложе не приобрело коническую форму, а белые язычковые цветки расположены горизонтально. Распускаются цветки быстро, поэтому собирают их с промежутком в 1–2 дня. Семена собирают при увядании язычковых цветков, когда корзинки приобретут конусовидную форму. Сушат под навесом, н чердаке с хорошей вентиляцией или в сушилке при температуре не выше 45°С. Недосушенное сырье теряет окраску, буреет, портится, пересушенное – сильно измельчается и теряет лечебные свойства. Хранят в матерчатых или бумажных мешочках в сухом помещении 1 год.

Ромашка содержит эфирное масло (в состав которого входят хамазулен, флавоноиды, кадиен), каприловую, изовареановую кислоты и некоторые другие вещества. В ней найдены аскорбиновая и никотиновая кислоты, холин, кумарины, фитостерин, матрицин, апигенин, апиин, герниарин, горечи, каротин, камеди, белковые вещества и жирные кислоты (олеиновая, линоленовая, пальмитиновая, стеариновая).

Хамазулен обладает противовоспалительным и противоаллергическим действием, усиливает процессы регенерации. Апигенин и апиин расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов и устраняют спазм. Следует учитывать, что хамазулен при кипячении частично разрушается.

Препараты ромашки аптечной оказывают разностороннее действие на организм человека. Настой применяют внутрь, наружно, в виде микроклизм и спринцеваний. Он обладает противовоспалительным, кровоостанавливающим, антисептическим, успокаивающим, противосудорожным, потогонным, желчегонным и противоаллергическим действием. Большие дозы эфирного масла вызывают головную боль и общую слабость.

В болгарской медицине ромашку используют для лечения острых и хронических гастритов, язвы желудка, колитов, невралгических болей, болезненных менструаций и маточных кровотечений. Наружно применяют при воспалении слизистых оболочек, геморрое и для ножных ванн (при потливости ног).

Настой ромашки уменьшает бродильные процессы, снимает спазмы кишечника и отек слизистой оболочки желудка, усиливает выделение желчи, способствует быстрому заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

По данным С. Я. Соколова и И. П. Замотаева (1984 г.), наилучшие результаты наблюдаются при использовании ромашки с календулой и тысячелистником. У больных исчезает боль,

отрыжка, метеоризм, улучшается общее состояние.

При спазмах кишечника и метеоризме назначают успокоительный чай, состоящий из ромашки, корня валерианы, листьев мяты, плодов тмина и фенхеля, взятых поровну. Для его приготовления 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом горячего кипятка, настаивают 15–20 мин и процеживают. Принимают по 1/2 стакана утром и вечером.

При лечении геморроя, колита и энтероколита настой ромашки, донника, тысячелистника и льнянки обыкновенной, взятых поровну, используют на ночь в виде микроклизмы объемом по 60 г.

Как чай ромашку назначают при расстройствах пищеварения, переутомлении и плохом самочувствии. При воспалении полости рта и глотки (стоматиты, тонзилиты, ангина и др.) делают полоскания, при заболеваниях женской половой сферы – спринцевания, при подагре и суставном ревматизме принимают ванну с настоем ромашки. Ромашка придет блеск и мягкость волосам.

Настойку ромашки используют для промывания язв, экзем и воспаленных век. При фурункулах, потливости и геморрое ее используют в виде примочки.

В Румынии медицинская промышленность выпускает препарат ромзулан. Он оказывает противовоспалительное и дезодорирующее действие. Применяют его для полосканий полости рта, промываний наружного уха, при уретритах, циститах, трофических язвах и зуде в области заднего прохода. Внутрь назначают при гастритах, колитах и других заболеваниях, сопровождающихся метеоризмом. Для наружного применения и микроклизм 1/2–1 ст. л. препарата разводят в 1 л воды, для приема внутрь – 1/2 ч. л. в 1 стакане горячей воды.

Рута душистая

Многолетнее травянистое растение семейства рутовых высотой 20–50 см. Корневище деревянистое. Из него вырастает прямой ветвистый стебель. Листья прерывистосложные, дважды и трижды разделенные, мясистые, голые, на лицевой стороне желто-зеленые, покрыты душистыми железками, на обратной стороне– синеватые. Цветки желтые, собраны в щитовидные соцветия. Плод – 4-х-5-гнездная коробочка.

Рута душистая распространена в Крыму, Азербайджане и Прибалтике. Растет на сухих, каменистых и щебнистых почвах. Введена в культуру. Размножают семенами или вегетативно.

Используют для отдушки чая, коктейлей, напитков, колбас,

приготовления мясных блюд и соусов. Рута является инсектицидом для мух, москитов и вшей. Из цветков получают желтую краску.

Лекарственным сырьем служит трава. Заготавливают ее во время цветения, срезая верхушки. Сушат в тени или сушилке при температуре 40°С. Хранят в хорошо закрытой таре 1 год.

Надземная часть растения содержит эфирное масло, алкалоиды, флавоноиды, кумарины, секстивитерпены, алифатические углеводороды, спирты, гетероциклические кислородсодержащие соединения, каротиноиды, высшие жирные кислоты и витамины С и Р.

В корнях найдены эфирное масло, стероиды, алкалоиды, ароматические соединения, лигнины, кумарины, высшие жирные кислоты – олеиновая, линоленовая и др.

Различные части руты обладают противовоспалительным, антибактериальным, фунгистатическим, противотрихомонадным, противосудорожным, седативным, общеукрепляющим, тонизирующим, детоксикационным, ранозаживляющим, обезболивающим и антигельминтным действием.

Сырье руты включено в фармакопею многих стран мира. Ее используют при хронических воспалениях в полости рта и глотки, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (желудочные колики, воспаление слизистой оболочки желудка с пониженной кислотностью и др.), при бронхитах, воспалении легких, нарушении ритма сердечной деятельности, сердечной недостаточности, геморрое, кожных сыпях, головокружении, неврозах, особенно климактерических, головной боли, мочекаменной болезни, нарушении менструального цикла, бешенстве, вздутии живота, глистах и как детоксикационное средство при укусе змей и бешеных собак.

Спиртовую настойку, приготовленную на 40%-ом спирте, в соотношении 1:10 применяют наружно при хронических заболеваниях суставов, суставном ревматизме, ишиасе, невралгиях, люмбаго и при невритах инфекционного характера. Примочки делают при поражении надкостницы, параличе лицевого нерва и пролежнях.

Свежий сок в смеси с медом рекомендуют при ушибах, кровоизлияниях (гематомах), конъюктивитах и как ранозаживляющее средство. Растертые листья или мазь, приготовленную из сока, назначают при чесотке и других кожных заболеваниях. Листья, настоенные на подсолнечном или персиковом масле, показаны при головокружении, частом сердцебиении, вздутии живота и отсутствии менструаций.

Для приготовления настоя 1 ч. л. измельченной травы

заливают 0,5 л горячей воды, кипятят 3–5 мин на медленном огне, охлаждают при комнатной температуре и процеживают через 2–3 слоя марли. Принимают по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день после еды.

При лечении рутой необходим врачебный контроль. Ее препараты противопоказаны беременным женщинам и детям.

Рябина обыкновенная

Листопадное дерево, иногда кустарник семейства розоцветных высотой до 10 м. Кора гладкая, серая. Почки войлочно-пушистые. Листья очередные, почти сидячие, черешки опушенные. Листочки в верхней части по краю пильчатые, сверху матово-зеленые, снизу сероватые. Соцветие находится на концах ветвей. Цветет в мае-июне. Цветки белые. Плод ягодообразный, оранжево-желтый или красный, блестящий. Созревает в конце сентября и остается на дереве до зимы.

Рябина обыкновенная распространена на всей территории европейской части России, на Кавказе, Дальнем Востоке, Камчатке, в Сибири, Приамурье, горах Казахстана и Киргизии. Растет на лесных опушках, полянах, берегах рек, каменистых скалах, в подлесках, парках, придорожных насаждениях и в садах. Встречаются родственные виды рябины – сибирская, амурская, камчатская и тяньшанская, тоже используемые в медицине.

Древесину используют для изготовления музыкальных инструментов, из коры получают красно-бурую краску, из веток – черную, из листьев – коричневую. Плоды рябины широко применяют в пищевой и кондитерской промышленности для приготовления пастилы, желе, сиропа и других изделий, а также суррогата чая и кофе.

Лекарственным сырьем служат плоды, иногда листья, почки и кора. Плоды собирают осенью, после заморозков. Перед сушкой их перебирают, отрывают плодоножки и провяливают на воздухе. Сушат на солнце или в сушилке при температуре 60–70°С, рассыпая тонким слоем. После сушки почерневшие плоды и примеси удаляют. Хранят в деревянной таре 2 года.

Плоды содержат сахарозу, глюкозу, фруктозу, сорбит, маннит, органические кислоты (яблочную, лимонную, винную, аскорбиновую), витамины С, Р, В1, Е, каротиноиды, катехины, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, флавоноиды, гетероциклические кислородсодержащие соединения и фосфолипиды (кефалин, лецитин). В листьях найдены фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды и антоцианы.

Препараты из плодов рябины обладают противомикробным,

кровоостанавливающим, ранозаживляющим, противозачаточным, мочегонным, слабительным и противогрибковым действием, снижают содержание холестерина в крови, повышают устойчивость сосудов к неблагоприятным воздействиям, уменьшают содержание жиров в печени, нормализуют обмен веществ, губительно действуют на простейших, ликвидируют дефицит витаминов в организме, умеренно повышают кислотность желудочного сока, оказывают положительное влияние при малокровии и истощении организма.

Из плодов рябины и шиповника готовят поливитаминный чай. Для этого 1/2 ст. л. смеси заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 10 мин и настаивают 5–6 ч. Перед употреблением можно добавить сахар по вкусу. Принимают по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды.

При гипертонической болезни и воспалении почек, особенно осенью и зимой, хорошо использовать свежий сок из ягод. Принимают его по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды. Для повышения кислотности желудочного содержимого сок принимают по 1 ч. л. за 20–30 мин до еды. В такой же дозировке его используют при воспалении желчного пузыря в качестве желчегонного средства.

Наружно настой из плодов применяют как ранозаживляющее средство. Свежие листья оказывают противогрибковое действие. Для этого их тщательно растирают, прикладывают к пораженным участкам и прибинтовывают. Повязку меняют через сутки.

Слива колючая или терн

Ветвистый колючий кустарник семейства розоцветных высотой до 3 м. Молодые веточки опушенные, листья продолговато-эллиптические. Цветет в апреле—мае. Плод – шаровидная темно-синяя костянка с терпкой зеленой мякотью. Созревает в августе—сентябре.

Слива колючая распространена в европейской части России, Западной Сибири, Средней Азии и на Кавказе. Растет в оврагах, по склонам, ущельям, крутым сухим берегам рек, среди плодовых садов и на лесных горных полянах, поднимаясь до высоты 2000 м над уровнем моря.

Корни и плоды пригодны для окраски ткани в серый зеленый, желтый и коричневый цвета. Листья используют как суррогат чая. Незрелые маринованные плоды могут заменять маслины. Зрелые плоды идут на изготовление варенья, джема, маринада, компота и кваса. Терн является хорошим подвоем для сливы и алычи.

Лекарственным сырьем служат плоды, корни, кора, цветки и листья. Цветки заготавливают в период бутонизации. Сушат в

тени или под навесом, раскладывая тонким слоем и периодически переворачивая. Листья собирают после отцветания растения провяливают на солнце и досушивают под навесом или на хорошо проветриваемом чердаке. Корни и кору заготавливают с кустов, подлежащих вырубке, очищают от земли, промывают холодной водой, подвяливают на солнце и сушат в сушилке при температуре 60–70°С. При сушке плодов необходимо следить, чтобы не образовалось комков. Хранят сырье в мешках или закрытой таре листья, цветки и плоды – 1 год, корни и кору – 3 года.

Листья содержат витамины С и Е, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды (кемпферол, кверцетин, авикулярин, рутозид и др.) и антоцианы. В цветках содержатся в основном флавоноиды. В плодах определяют углеводы, тритерпеноиды, стероиды, азотсодержащие соединения, витамины С и Е, каротин, кумарины, дубильные вещества, катехины флавоноиды, высшие алифатические углеводороды и алифатические спирты, а также жирное масло, в составе которого найдены пальмитиновая, стеариновая, олеиновая, линолевая и элеостеариновая кислоты.

Препараты терна обладают вяжущим, противовоспалительным, диуретическим, слабительным (цветки), отхаркивающим и антибактериальным действием. Они расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов и понижают проницаемость сосудов.

Вяжущее свойство плодов используют при поносах различного происхождения. Цветки в противоположность плодам обладают мягким слабительным действием, регулируют перистальтику кишечника и сокращение печеночных протоков, положительно влияют на обмен веществ в организме. Препараты цветков используют при запорах, болезни печени, фурункулезе и гнойничковых заболеваниях кожи, желудочных коликах, вздутии живота, тошноте, одышке и невралгиях.

Настой листьев и цветков употребляют при воспалении почек и мочевого пузыря, при дерматозах.

Отвар коры используют при поносах и малярии, наружно – при рожистом воспалении кожи и для спринцевания при белях.

Сок плодов обладает антибактериальной активностью по отношению к лямблиям и другим простейшим.

Чай из листьев рекомендуется тем, кто ведет сидячий образ жизни.

Для приготовления отвара коры (корней) 1 ч. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают через 2–3 слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой

водой до исходного. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Настой листьев готовят из расчета 1 ст. л. на 1 стакан горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, остужают, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по ? стакана 3 раза в день до еды.

Для приготовления настоя цветков 25 г сырья заливают 1 стаканом кипятка и настаивают как чай. Принимают по ? стакана 3 раза в день до еды.

Тысячелистник обыкновенный

Многолетнее травянистое растение семейства астровых высотой 20–80 см. Корневище тонкое, ползучее; от него отходят побеги с розеткой прикорневых листьев и цветоносные стебли. Стебель прямой, пушистый, жесткий. Листья очередные, ланцетные, дважды– или триждыперисторассеченные, нижние – черешковые, верхние – сидячие. Соцветие – мелкая корзинка, собранная в сложные щитки. Семена созревают в августе-сентябре.

Тысячелистник распространен повсеместно, за исключением северных районов Сибири и Дальнего Востока, пустынных и полупустынных районов Средней Азии, Казахстана и Нижнего Поволжья. Растет на суходольных и лесных лугах. Часто встречается по окраинам полей, в лесополосах и у дорог.

Размножают семенами и корневищами. Растение не требовательно к теплу и влаге, предпочитает открытые, солнечные места. Хорошо развивается на суглинистых, но не перекисленных почвах. Участок под посадку готовят с осени. Почву перекапывают на глубину 15–20 см и вносят 30–40 г суперфосфата, 10–15 г калийной соли, 10–15 г аммиачной селитры на 1м2.

Семена высевают весной в грядки на глубину 0,5–1 см, присыпают перегноем или торфом, выдержанным в буртах в течение лета и зимы, и прикатывают легким катком. С появлением 3-х—4-х пар листьев пересаживают на постоянное место.

Для вегетативного размножения используют корневища дикорастущих растений. Высаживают их в гряды с междурядьями шириной в 65–70 см на расстоянии 25–30 см или квадратно-гнездовым способом по схеме 35 ? 35 и 50 ? 50 см.

В период приживания растения подкармливают аммиачной селитрой или комплексным удобрением из расчета 15–20 г на 1м2. В течение вегетационного периода участок содержат в

чистом от сорняков состоянии, почву рыхлят несколько раз за сезон. Осеннее рыхление участка сочетают с подкормкой минеральными удобрениями. На одном месте культивируют не более 5 лет. При размножении семенами урожай собирают начиная со 2-го года, при посадке корневищ – с 1-го года жизни растений.

Отвар тысячелистника используют для борьбы с вредителями и болезнями сельскохозяйственных растений.

Лекарственным сырьем служат травы и цветки. Траву заготовляют в период цветения, в сухую погоду, срезая верхушки стеблей длиной не более 15 см. Сырье складывают в корзины и быстро сушат на воздухе в тени или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая на бумагу или ткань слоем 5–7 см и периодически перемешивая. В хорошую погоду трава высыхает за 7–10 дней. Тысячелистник можно сушить и в сушилке при температуре 40–50°С. Окончание сушки определяют по ломкости стеблей. Иногда собирают только корзинки, обрывая их вручную. Хранят в деревянной или стеклянной таре 2 года.

В листьях и цветках тысячелистника содержатся ахилеин, хамазулен, сложные эфиры, камфора, туйон, борнеол, цинеол, эпигенин, лютеолин, дубильные вещества, смолы, амино– и органические кислоты, каротин, горечи и витамины С и К.

Дубильные вещества, эфирное масло и хамазулен обусловливают противовоспалительное, бактерицидное, антиаллергическое и ранозаживляющее действие тысячелистника. Ахиллеин повышает свертываемость крови примерно на 60% больше, чем кальция хлорид. Кровоостанавливающее действие растения сочетается со способностью усиливать сокращения матки.

Тысячелистник применяют при маточных, кишечных, легочных и геморроидальных кровотечениях, кровотечениях из носа, десен и ран различного происхождения. Он оказывает расслабляющее действие на гладкую мускулатуру кишечника, мочевыводящих и желчных путей, увеличивает желчеотделение в двенадцатиперстную кишку, уменьшает метеоризм, обладает способностью снижать артериальное давление.

Препараты растения повышают аппетит, регулируют обмен веществ и менструации, их используют как профилактическое средство от образования камней в почках и печени, для увеличения количества молока у кормящих женщин и как потогонное средство.

Тысячелистник входит в состав противогеморройного чая, аппетитного и слабительного сборов. В смеси с другими травами его используют для лечения гастритов с пониженной

кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в виде настоя, жидкого экстракта или свежего сока. В кожу головы сок втирают 1–2 раза в день в течение 2 недель при обильном выпадении волос.

Для приготовления настоя 2 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 15 мин, охлаждают 45 мин процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

При кожных заболеваниях для приготовления настоя 2 ст. л. сырья заливают 0,5 л кипятка, настаивают 1 ч и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. Этот же настой с добавлением ромашки используют для лечения ран, ожогов и язв.

Свежий сок в смеси с оливковым маслом в соотношении 1:10 эффективен при фурункулезе, кожном туберкулезе и обильном выпадении волос. Повязки меняют 1 раз в сутки.

Промышленность выпускает жидкий экстракт тысячелистника. Принимают его по 40–50 капель 3 раза в день до еды. Назначают при маточных кровотечениях на почве воспалительных процессов, фибромном и обильных менструаций.

Фиалка душистая

Многолетнее травянистое растение семейства фиалковых высотой 2,5–15 см. Корневище короткое, разветвленное. Из него вырастают длинночерешковые листья и душистые цветки, расположенные на длинных цветоножках. Листья сердцевидно-яйцевидные, по краю городчатые. Цветет ранней весной. Цветки фиолетовые.

Фиалка душистая распространена в европейской части России, на Кавказе и в Средней Азии. Растет преимущественно в широколистных лесах, на лесных полянах, травянистых склонах, предгорий и в горах, поднимаясь на высоту до 1500 м над уровнем моря. Культивируют на Кавказе и в Крыму.

Цветки можно использовать как суррогат чая. Из цветков и листьев получают эфирное масло, которое идет на изготовление дорогих духов и других парфюмерных изделий.

Лекарственным сырьем служат корневища и цветки, иногда надземная часть. Корневища заготавливают осенью, очищают от почвы, обрезают листья и побеги, подвяливают на воздухе и сушат в хорошо проветриваемом помещении или под навесом. Цветки сушат быстро, чтобы они не потеряли цвет и запах. Хранят в сухом месте в плотно закрытой таре 1 год.

Корневища содержат эфирное масло, сапонины, алкалоиды, азотосодержащие соединения (бета-нитропропионовую кислоту и др.), фенолкарбоновые кислоты и флавоноиды. В листьях

найдены сапонины, эфирные масла (гептенол и октенол), гептиловая и другие кислоты.

В семенах найдено жирное масло.

Препараты обладают отхаркивающим, противовоспалительным, противомикробным, мочегонным, болеутоляющим, слабительным, успокаивающим, желчегонным и снижающим артериальное давление действием.

Наличие у фиалки отхаркивающего и противовоспалительного свойства позволяет применять ее при туберкулезе, воспалении бронхов, легких и плеврите. Все растение используют при нарушении обмена веществ, ревматизме, подагре, мочекаменной и желчнокаменной болезнях. Успокаивающий эффект фиалка оказывает при головной боли, бессоннице, нервных припадках и эпилепсии.

Отваром корневищ полощут горло при ангине и воспалительных заболеваниях полости рта, им смазывают слизистую оболочку рта у детей при молочнице, используют как профилактическое средство при гриппе. Получены хорошие результаты при лечении амебной дизентерии и грибковых поражений кожи.

Настой листьев применяют при раковых заболеваниях гортани и языка, он предупреждает переход длительно существующих в желудочно-кишечном тракте язв в предраковое и раковое состояние. Настой листьев с медом эффективен при кашле, хронических заболеваниях в полости рта и желудочно-кишечном тракте. Свежераспаренные листья используют при гнойных ранах, фурункулах и дерматитах.

Настой цветков употребляют как противовоспалительное, болеутоляющее и успокаивающее средство, при воспалении легких, судорогах, шуме в ушах, головокружении и ослаблении памяти. Однако следует знать, что в больших дозах препараты фиалки вызывают понос и рвоту.

Для приготовления отвара 6 г корневищ заливают 1 стаканом холодной воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на медленном огне 30 мин, процеживают горячим через 2–3 слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день после еды.

Настой готовят из листьев. Для этого 15 г сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день во время еды. Этот же настой используют в виде примочек при лечении ран, фурункулов и других поражений кожи.

Настойку готовят на 40%-ом спирте или водке из расчета 1:10. Настаивают 10 дней. Принимают по 10–15 капель 3 раза в

день или используют наружно в виде примочек. Повязку меняют каждый день.

Фиалковое масло помогает при тугоподвижности суставов, сухожилий и раковых заболеваниях в области заднего прохода.

Фиалка трехцветная или Анютины глазки

Однолетнее или двулетнее растение семейства фиалковых высотой до 15 см. Корень стержневой, тонкий, слабоветвистый. Стебель полый, прямостоячий, покрытый короткими волосками. Листья очередные, простые, волосистые: нижние – сердцевидно-яйцевидные, верхние – продолговато-эллиптические. Цветет с апреля до поздней осени. Цветки одиночные, фиолетово-синие с разными оттенками, расположены на длинных цветоносах. Плод – продолговато-яйцевидная коробочка. Семена мелкие, обратнояйцевидные, гладкие. Созревают в июне.

Фиалка трехцветная распространена в европейской части России, Западной и Восточной Сибири и Средней Азии. Растет на сухих лугах, опушках, полянах, в садах, на огородах и как сорное растение на пашнях.

Лекарственным сырьем служит трава. Заготовляют ее в мае—июле во время цветения. Срезанную траву рыхло укладывают в корзины ли мешки. Сушат в тени, раскладывая тонким слоем и часто перемешивая. Хранят в деревянной или стеклянной таре 2 года.

Трава содержит полисахариды, эфирное масло, сапонины, до 300 мг% витамина С, фенолкарбоновые кислоты, кумарины, дубильные вещества, каротиноиды и антоцианы.

Препараты фиалки обладают отхаркивающим, мочегонным, потогонным, слабительным, противомикробным, обволакивающим, успокаивающим и рвотным (в больших дозах) действием.

Настой оказывает губительное действие на простейших, является хорошим средством при острых респираторных заболеваниях, воспалении трахеи, бронхов, легких и мочевыводящих путей, а также при мочекаменной болезни. Большое содержание витамина С и каротиноидов позволяет использовать фиалку при атеросклероозе, сердечных приступах, воспалении суставов и рахите у детей.

Наличие в растении слизеподобных веществ и эфирного масла оказывает противовоспалительное действие, которое используют для ликвидации воспалительных процессов в желудочно-кишечном тракте и при дизентерии.

В стоматологической практике фиалку используют для

лечения воспалительных процессов полости рта, при пародонтозе и зубной боли.

Для приготовления настоя 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 1/3 стакана 3–4 раза в день после еды. При длительном приеме или приеме повышенных доз могут наблюдаться тошнота и рвота.

Наружно, в виде компрессов и примочек, настой фиалки сочетают с приемом внутрь при различных кожных заболеваниях – экземе, псориазе, аллергическом дерматите, экссудативном диатезе и др.

Для лечения диатеза у детей в народе используют «верин чай», в состав которого входят измельченная трава фиалки, череды и сладко-горького паслена в соотношении 4:4:1. Для его приготовления 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают до охлаждения. Назначают по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

В народной медицине, кроме фиалки трехцветной, используют траву фиалки полевой.

Черника обыкновенная

Ветвистый кустарник семейства брусничных высотой до 40 см. Корневище почти горизонтальное, хорошо развито. Стебель прямостоячий, ветвистый. Ветви остроугловатые. Молодые – зеленые, взрослые – серые или серо-коричневые. Листья очередные, округло-яйцевидные, короткочерешковые, простые. Цветет в мае-июне. Цветки одиночные, зеленовато-белые с розовым оттенком, расположены на коротких цветоножках. Плод – шаровидная черно-синяя ягода с голубоватым восковым налетом и множеством продолговато-коричневых семян. Созревает в июле-августе.

Черника обыкновенная распространена в европейской части России, Западной и Восточной Сибири, на Кавказе и Дальнем Востоке. Растет в лесной зоне с умеренным увлажнением и по склонам гор, образует заросли.

Размножают семенами и вегетативно. Плодоносить начинает с 5–6 лет. Избегает известковых почв. Выносит затенение, но на освещенных местах урожай выше.

Надземную часть растений используют для дубления и окраски кожи в коричневый и желтый цвета. Из сырых и сушеных плодов готовят отвары, кисели, соки, варенье и сиропы. Из жмыха ягод получают краситель, который в смеси с квасцами

окрашивает хлопчатобумажную ткань, шерсть и шелк в красный и фиолетовый цвета.

Лекарственным сырьем служат плоды и листья. Ягоды собирают зрелыми, сортируют, выбирают мох, поврежденные и загнившие плоды, но не моют, а подвяливают 2–3 ч при температуре 35–40°С. Сушат в сушилке при температуре 50–60°С или на солнце, рассыпая слоем в 1–2 см на бумаге или холсте. Листья собирают во время цветения. Сушат в сушилке, н чердаке или под навесом, расстилая слоем в 2–3 см и периодически переворачивая. Плоды и листья хранят в сухом месте в деревянной таре 2 года.

Листья черники содержат органические кислоты, эфирное масло, тритерпеноиды, алкалоиды, витамины С и В, фенол и его производные, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, катехины, флавоноиды, антоцианы, соли марганца, железа, хрома, никеля, меди и др.

В плодах найдены углеводы (глюкоза, фруктоза, сахароза), органические кислоты (лимонная, молочная, щавелевая, яблочная, янтарная), витамины С, РР, В1, эфирное масло, полифенолы, дубильные вещества, флавоноиды и антоцины.

Препараты черники обладают противомикробным, вяжущим (закрепляющим), мочегонным, кровоостанавливающим, противогнилостным, противовоспалительным (при гнойных ранах), болеутоляющим (при ревматизме), противоглистным и слабым противодиабетическим действием. Они подавляют рост простейших, несколько снижают давление крови, улучшают ночное зрение. В качестве противодиабетического средства лучше использовать листья черники горной с обязательным контролем содержания сахара в моче и крови.

Для приготовления настоя 1 ст. л. листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 15 мин и процеживают. Принимают по нескольку стаканов в день до исчезновения чувства жажды. При ее появлении и обильном мочеотделении прием возобновляют.

Для приготовления настоя плодов 3–4 ч. л. сырья заливают 2 стаканами кипятка и настаивают 4–5 ч. Принимают по 1/4–1/3 стакана 5–6 раз в день до еды.

Плоды черники в свежем, сушеном и вареном виде используют при поносе, дизентерии, воспалении слизистой оболочки желудка, тонкой кишки, изжоге, в качестве противогнилостного средства и при ночном недержании мочи, а в сочетании с плодами земляники – при малокровии и мочекаменной болезни.

Отвар плодов применяют для полоскания полости рта и

глотки при ангине и простуде, для усиления остроты зрения, особенно ночного, и как противоглистное средство. Для его приготовления 1 ст. л. плодов заливают 2 стаканами горячей воды, наполовину упаривают, процеживают и, не разбавляя, принимают в теплом виде по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Шалфей лекарственный

Полукустарник семейства яснотковых высотой до 50 см. Корень мощный, деревянистый. Листья супротивные, черешковые, цельные, по краям городчато-зубчатые, густо покрыты мелкими сизыми волосками. Цветет в июне-июле. Цветки неправильной формы, сине-фиолетовые, розовые или белые, собранные в кистевидное соцветие. Плод четырехкорешковый, бурый. Созревает в августе-сентябре. Растение ароматное.

Шалфей лекарственный в диком виде произрастает на Кавказе. Культивируют его на Украине, в Молдавии, Крыму, странах Европы и в Америке.

Растение засухоустойчивое и зимостойкое. Переносит температуру до —30°С. Не особенно требовательно к почве. Хорошо развивается на сухих и суглинистых водопроницаемых почвах. Участок готовят за год до посева семян, уничтожая многолетние сорняки. Почву перекапывают на глубину 25–30 см. При появлении сорняков проводят боронование.

Перед посевом почву рыхлят на глубину 8–10 см, собирают сорняки и боронуют поверхность граблями. Семена сеют плод зиму, в ноябре-декабре. Ширину междурядий делают в 60–70 см. Семена заделывают на глубину 1–2 см. Весной, после всхода семян, почву вновь обрабатывают. С образованием 4–5 постоянных листьев сеянцы прореживают, оставляя их на расстоянии 40–50 см. Участок постоянно рыхлят, освобождая от сорняков. После последнего сбора листьев растения подкармливают фосфорными удобрениями. На одном месте шалфей выращивают 6–8 лет и более.

Лекарственным сырьем служат листья. Заготавливают их в период бутонизации, срезая на высоте 10 см от земли, отделяют от стеблей, расстилают тонким слоем и сушат в тени при хорошей вентиляции или в сушилках с температурой 40–50°С.

Повторно сырье собирают после отрастания растений. Хранят в закрытых стеклянных банках 1 год.

В листьях содержатся эфирное масло, флавоноиды, органические кислоты, витамины Р, РР, горечи, фитонциды, алкалоиды, дубильные и другие вещества.

Препараты шалфея обладают противовоспалительным,

кровоостанавливающим, отхаркивающим, противомикробным и успокаивающим действием. Они уменьшают отделение пота, выделение молока у кормящих матерей, повышают секреторную активность желудочно-кишечного тракта, уменьшают образование газов. Наружно их применяют для предупреждения выпадения волос. В старину препараты шалфея использовали как средство борьбы с бесплодием.

Шалфей широко используют при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей и полости рта в виде полосканий, ингаляций и влажных тампонов. Вместо настоя можно сделать настойку, приготовленную на 70%-ом спирте (1:1).

Растение эффективно против стафилококков, стрептококков и другой грамположительной микробной флоры. По этой причине препараты из шалфея оказывают положительное действие при лечении гноящихся ран, язв и воспалении кожных покровов.

Для приготовления настоя листьев 2 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 10 мин, охлаждают 30 мин и процеживают.

При спазмах желудочно-кишечного тракта, воспалении слизистой оболочки желудка, сопровождающемся пониженной кислотностью желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалении желчного и мочевого пузырей и при избыточном скоплении газов в желудочно-кишечном тракте шалфей рекомендуют употреблять в виде чая. У больных туберкулезом и при некоторых изнуряющих лихорадках он уменьшает потоотделение. С этой же целью его назначают женщинам в климактерическом периоде. Для его приготовления 1 ст. л. измельченных листьев заливают 2 стаканами кипятка и настаивают 20–30 мин. Принимают по ? стакана 3–4 раза в день по время еды.

Из листьев шалфея промышленность выпускает препарат сельвин. Он представляет собой 1%-ый спиртовой раствор. Перед употреблением его разводят дистиллированной водой или изотоническим раствором натрия хлорида в 4–10 раз и используют в виде смазываний, орошений и аппликаций. Смачивают им и турунды, вводимые в зубо-десневые карманы на 10 мин. Проводят 2–10 сеансов с интервалами в 1–2 дня.

Смородина черная

Широко известный ягодный кустарник.

Для лечебных целей заготавливают плоды и листья растения.

Плоды черной смородины, по сравнению с плодами других ягодных Кустарников, представляет собой наиболее богатый

витаминами продукт. Они содержат 0,4% витамина С, 0,003% каротина, витамины В1, В2, Е, Р, а также 16% сахара, 4,5 – органических кислот, фитонциды, пектиновые и дубильные вещества, микроэлементы – марганец, медь, алюминий, железо,. Листья смородины по содержанию витамина С не уступают плодам.

Плоды собирают в период полного созревания в июле—августе, обрывая их по утрам после обсыхания росы и под вечер. Сушат в печах или сушилках. Листья заготовляют летом после созревания плодов, собирая только те, которые не повреждены и не попорчены. Сушат на чердаках или под навесом с хорошей вентиляцией, раскладывая тонким слоем.

В медицинской практике плоды черной смородины применяют как витаминное средство.

Сушеные плоды черной смородины входят в состав витаминных сборов.

Плоды черной смородины, плоды шиповника (поровну), 2 ч. л. сбора заварить 2 стаканами кипятка, настоять час, процедить через марлю, добавить сахар по вкусу. Пить по 1/2 стакана настоя 3–4 раза в день.

Плоды черной смородины – 1 часть, лист крапивы – 2 части, плоды шиповника – 3 части. Столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка. Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

Большой популярностью пользуется черная смородина с сахаром. В ней длительное время хорошо сохраняются витамины (на 1 кг ягод 1,5 кг сахара).

Шиповник

Кустарник с крупными душистыми цветами, которые напоминают розу. Свое название он получил не даром: острые и прочные шипы растения способны причинить серьезные неприятности неосторожному животному или человеку.

Плоды шиповника содержат до 17% витамина С, 12 мг% каротина, витамины В2, Е, Р, флавоноиды, 18% сахара, 3,7% пектина, 4,5% дубильных веществ, органические кислоты, микроэлементы – железо, марганец, фосфор, калий, магний, молибден, кобальт, хром, медь, значительное количество солей калия.

Шиповник – это природный источник витаминов. Зимой, когда человек испытывает недостаток витаминов становится вялым, быстро утомляется, снижается его сопротивляемость простудным заболеваниям, особенно гриппу, ему на помощь

приходят незаменимые поливитамины плодов шиповника.

Эффективность действия шиповника прежде всего объясняется наличием в нем аскорбиновой кислоты. Этот витамин регулирует ферментативные процессы в организме, повышает устойчивость организма к инфекциям, повышает трудоспособность и стимулирует обмен веществ. Суточная потребность взрослого человека в витамине С равна 50 мг, а при большой физической нагрузке она возрастает до 75–100 мг. Потребность детей в аскорбиновой кислоте также значительна: до 7 лет – 30–35 мг, свыше 7 лет – 50 мг.

Признаками недостаточности витамина С являются общее недомогание, пониженная устойчивость к инфекционным заболеваниям, кровоточивость десен, которые припухают и приобретают сизую окраску. При более высокой степени авитаминоза появляются кровоподтеки на коже, обычно в области подколенной ямки и икроножных мышц. При ясно выраженных состояниях авитаминоза необходимо принимать витамин С в гораздо больших, чем суточная доза, количествах. Самым хорошим и всегда доступным средством является сушеный шиповник с высоким содержанием витамина С.

Плоды шиповника заготовляют в конце августа—сентябре до заморозков (замороженные плоды при оттаивании теряют витамин С). Собранные плоды немедленно высушивают в печах или сушилках, расстилая тонким слоем.

Сироп из шиповника – официальный препарат, выпускаемый медицинской промышленностью, с содержанием витамина С 5 мг в 1 мл.

Таблетки из плодов шиповника – официальный препарат, стандартизованный по содержанию витамина С – 20 мг в каждой таблетке.

Плоды шиповника входят в состав различных сборов:

Плоды шиповника, плоды черной смородины поровну. Столовую ложку измельченной смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить, добавить сахар. Пить по ? стакана витаминного чая 3–4 раза в день.

Список используемой литературы

1. М. Д. Давиташвили «Наш друг чай». 2-е изд-е, переработанное и дополненное. Москва «Колос». 1979.

2. Э. Меджитова «Русская кухня». ЭКСМО-ПРЕСС. Москва, 2000.

3. М. Д. Машковский. «Лекарственные растения I и II тт., 4-е изд., переработанное, исправленное и дополненное. Москва. «Новая Волна», 2000.

4. Л. В. Пастушенков, А. Л. Пастушенков, В. П. Латушенков. Лекарственные растения. Лениздат. Социально-коммерческая фирма «Человек», 1990.

5. Травник. Лекарственные растения и их применение. Изд. «Медицинская газета», 1990.